

**Министерство труда, занятости и социальной защиты
Республики Татарстан**

**Республиканский центр социально-психологической помощи населению
«Зеркало»**

**Методические рекомендации по работе с людьми с
ограниченными возможностями и гражданами пожилого
возраста в условиях сенсорной комнаты**

**Казань
2011**

УДК 316.6

ББК

М54

Методическое пособие подготовлено в рамках реализации Долгосрочной целевой программы «Повышение качества жизни граждан пожилого возраста на 2011-2013 годы» (утв. постановлением КМ РТ от 1 июня 2011 г. N 442), Долгосрочной целевой программы Республики Татарстан «Доступная среда» на 2011-2015 годы (утв. постановлением КМ РТ от 22 сентября 2011 г. N 786), Комплексной программы демографического развития Республики Татарстан до 2010 года и на перспективу до 2030 года.

Общая редакция: Н.В. Бутаева – зам. министра труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

Научные руководители:

Н.Н. Исланова – директор Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало» Республики Татарстан, канд. филос. наук

Л.М. Богатова – декан гуманитарно-психологического факультета ИДПО ГОУ ВПО КГТУ, док. филос. наук

Автор-составитель:

О.А. Ломтева – педагог-психолог ГБУ РЦ СППН «Зеркало»

М54 Методические рекомендации по работе с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста в условиях сенсорной комнаты /авт. сост. О.А. Ломтева - Казань. Веда, 2011.- 27 с.

В данном методическом пособии представлена программа и практические рекомендации для специалистов, работающих с гражданами пожилого возраста и инвалидами в сенсорных комнатах и кабинетах психологической разгрузки.

Рекомендуется как методическое пособие для психологов и специалистов учреждений социального обслуживания населения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Методическое обоснование программы работы с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста в условиях сенсорной комнаты	4
Краткое содержание, ориентировочная структура занятий	6
Рекомендуемая психодиагностическая оценка эмоционального состояния	7
Практические рекомендации для проведения занятий в сенсорной комнате с гражданами пожилого возраста	7
Практические рекомендации для проведения занятий в сенсорной комнате с людьми с ограниченными возможностями	8
Противопоказания для проведения занятий в сенсорной комнате с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста	8
Программа работы с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста в условиях сенсорной комнаты «Радуга цветных состояний»	9
Первое занятие	9
Второе занятие	13
Третье занятие	15
Четвертое занятие	17
Пятое занятие	19
Шестое занятие	20
Седьмое занятие	23
Восьмое занятие	25
Заключение	29
Список литературы	30

Введение

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. Сенсорные комнаты используются в медицинской и психологической практике.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению тёплого контакта между специалистом и пациентом. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка - все это создает ощущение покоя, умиротворённости. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии. Не зря сенсорную комнату называют «комната-доктор».

Пребывание в сенсорной комнате способствует:

- улучшению эмоционального состояния;
- снижению беспокойства и агрессивности;
- снятию нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна;
- активизации мозговой деятельности;
- ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Пожилые люди и инвалиды, проживающие в домах-интернатах, имеют физические и психические нарушения, и как следствие, страдают от невозможности получать достаточную информацию о внешнем мире, находятся в обедненном ощущениями и эмоциями существовании. Все это является одной из причин разрушения защитных механизмов личности как сохраняющих, так и восстанавливающих психоэмоциональное состояние.

Многие пожилые люди испытывают глубокие личностные переживания, связанные с утратой близких, тяжелыми соматическими заболеваниями, чувством тревоги и одиночества. Нередко у таких людей нарушен сон, потерян интерес к жизни.

Все это приводит к истощению психических ресурсов пожилых людей: снижению их жизненной и социальной активности.

Применение сенсорной комнаты в работе с пожилыми людьми, имеющими когнитивные расстройства различной степени выраженности, имеют некоторые особенности. Анализируя поведение, уровень когнитивного функционирования и социализацию пожилых людей, можно говорить о том, что практически все они испытывают сенсорную депривацию, обуславливающую их дезориентированное, неустойчивое поведение. Сенсорная информация полученная в условиях сенсорной комнаты может играть стимулирующую

роль для возвращения «ослабленного» пожилого человека в его среду.

Действительно, для пожилых пациентов, страдающих когнитивными расстройствами, уровень стимуляции является важным компонентом психического здоровья. Лишение сенсорной стимуляции (приглушенные цвета в одежде, в интерьере (обои, шторы), окружение нефункциональными предметами (картины, предметы интерьера)) приводят к сенсорной депривации, ухудшающей психическое состояние, настроение и коммуникативные и адаптивные возможности индивида. Появление дополнительной сенсорной стимуляции позволяет улучшать психическое состояние этих людей, повышает настроение и жизненный тонус.

Сенсорная интеграция включает в себя стимуляцию и интерпретацию всех сенсорных стимулов через сенсорную модальность (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Сюда можно отнести вестибулярную стимуляцию (осведомленность о нахождении головы и тела в пространстве) и проприоцепцию (направление движения в суставах). Сенсорная комната обеспечивает непосредственную и косвенную стимуляцию этих сенсорных модальностей и может быть использована индивидуально или в системе реабилитации.

Методическое обоснование программы работы с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста в условиях сенсорной комнаты

Работа в сенсорной комнате направлена на реализацию основной цели социально-психологической адаптации пожилых клиентов и клиентов с ограниченными возможностями, прежде всего, на снятие мышечного и нервно-психического напряжения, улучшение эмоционального фона, активизацию мозговых функций за счет стимуляции и развития ослабленных сенсорных и двигательных функций и т.д.

В процессе работы отслеживаются все изменения, могут вноситься дополнительные поправки в программу психокоррекции каждого клиента. Комплексное воздействие на нервную систему световых и цветовых движущихся панелей, музыки и использование ароматических масел позволяет пожилым людям с различными нарушениями не только тренировать остаточные зрение, слух, двигательные функции, но и способствует восприятию более адекватной картины мира. Первичные чувства: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, чувство положения тела в пространстве и движения - именно через них мозг собирает информацию о внешнем мире, стимулируется и активизируется. Недостаток информации, как известно, вызывает у людей отрицательные эмоции: беспокойство, тревогу, страх и др. В результате возникает сильная потребность в получении ощущений, возрастает внушаемость. Нарушается концентрация внимания, мышление, могут возникнуть депрессивные состояния и галлюцинации. Человек,

постоянно находящийся в плену подобных состояний, не может оставаться психически полноценным, следовательно, ограничения в ощущениях – далеко не безобидная вещь, и необходимо находить пути и средства, чтобы предоставить ему возможность получать достаточное количество информации об окружающем его мире.

В процессе работы, проводимой в сенсорной комнате, пожилые люди часто не в состоянии правильно воспринять эту информацию, т.к. имеют не только сенсорные, но умственные и физические нарушения, связанные с возрастными заболеваниями, травмами, инсультами и т.д. и могут испытывать широкий диапазон ограничений: ограничение физической активности, восприятия, познавательной и коммуникативной функций.

Для психотерапевтической работы, в сенсорной комнате, привлекаются различные категории пожилых людей, в том числе, страдающих сосудистой деменцией. Исследование данной области показали наличие устойчивой связи между показателями физического здоровья и уровнем интеллекта. Образуется некий замкнутый круг: чем хуже здоровье – тем меньше внешних раздражителей и тем слабее интеллектуальные процессы, что ведет в свою очередь к ухудшению общего состояния организма. Создавая, с помощью этой комнаты сенсорную среду, мы можем дать пожилому человеку, страдающему старческим слабоумием, возможность получить уникальный опыт.

Многообразие оборудования сенсорной комнаты, включает в себя элементы различных сред: «мягкой среды», среды запахов (воздушной), а также зрительной, звуковой, тактильной. Необычность, «сказочность» обстановки активизирует воображение пожилых клиентов, помогает создать радостную атмосферу праздника и успокоения, отдыха, а творческий подход к работе превращает обычное занятие в удивительное приключение.

Основываясь на элементах цветотерапии, на занятиях по программе работы с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста в условиях сенсорной комнаты «Радуга цветных состояний» в упражнении «Представьте себе радугу...» применяются все цвета радуги и необходимо знать назначение каждого цвета:

КРАСНЫЙ - активизирует, стимулирует;

ОРАНЖЕВЫЙ - восстанавливает, согревает, стимулирует;

ЖЕЛТЫЙ - укрепляет, тонизирует;

ЗЕЛЕНЫЙ - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;

СИНИЙ - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции.

ФИОЛЕТОВЫЙ - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

В программе применяется современная ароматерапия - это профилактический и оздоровительный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы, терапия, позволяющая снять и разрешить ежедневные стрессы, не допустить развитие недугов и придать повседневной жизни красоту ароматов. В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен.

Каждому аромату присущи свои достоинства:

- чабрец, ромашка, бергамот, лимон - это ароматы широкого спектра действия;
- лимонник, мелисса, шалфей - являются стимуляторами;
- ладан, сандал, душица - релаксаторами;
- роза, сосна, герань, мирра, розовое дерево - обладают восстанавливающими свойствами;
- мускатный орех, шалфей - согревающими и тонизирующими свойствами;
- ладан, лаванда, мята - охлаждающими.

Одним из основных правил подбора эфирных масел является «одобрение» запаха. Если аромат эфирного масла не нравится пациенту, его следует заменить другим, сходным по свойствам.

Время сеансов в сенсорной комнате 30 - 40 минут.

Проведение сеансов в сенсорной комнате фиксируется в специальных журналах учета групповых и индивидуальных занятий с пожилыми клиентами.

После посещения сенсорной комнаты человек должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

Краткое содержание, ориентировочная структура занятий

1. Знакомство, создание положительного эмоционального контакта в группе; осознание своих ресурсов в преодолении трудных ситуаций; релаксация.
2. Создание положительного эмоционального фона; повышение самооценки; релаксация.
3. Осознание проявления своей личности; повышение уверенности в себе; релаксация.
4. Повышение уровня коммуникабельности; достижение внутреннего равновесия; релаксация.

5. Повышение уровня коммуникабельности; повышение самооценки; релаксация.
6. Создание положительного эмоционального фона; развитие творческого воображения; релаксация.
7. Осознание собственных позитивных ресурсов; развитие позитивного взаимодействия; релаксация.
8. Осознание позитивных событий своей жизни; релаксация.

Ориентировочная структура занятия:

1. Ритуал приветствия. Разминка. Состоит из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигательных упражнений.
2. Основная часть направлена на решение задач данной программы. В нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация.
3. Заключительная часть. Подведение итогов, обратная связь (рефлексия занятия). Ритуал прощания.

Целевая группа: инвалиды трудоспособного возраста и пожилые.

Форма работы: групповая. Наполняемость группы не более 7 человек.

Оценка эффективности работы. Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса реабилитации и по завершении занятий, наблюдений на каждом занятии.

Рекомендуемая психодиагностическая оценка эмоционального состояния

Состояние клиентов, находящихся на реабилитации до и после проведенного курса занятий по программе, рекомендуется оценивать по следующим критериям: самочувствие, активность, настроение, тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, чувство одиночества и депрессивное состояние.

Для проведения психодиагностического обследования до и после проведенного курса занятий по программе рекомендуются следующие методики: «Оперативная оценка самочувствия, активности, настроения»; «Исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества» Д.Рассела и М. Фергюсона; «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» Зунге (адаптация Т.И. Балашовой); «Исследование тревожности» (опросник Спилберга-Ханина); «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка; «Цветовой тест» М. Люшера.

Практические рекомендации для проведения занятий в сенсорной комнате с гражданами пожилого возраста

1. Метод является очень важным, будьте уверенными и ласковыми.

2. Осторожно переключайте различные стимулы.
3. Учитывайте индивидуальные потребности клиентов.
4. Предоставляйте возможность выбора.
5. Внимательно следите за реакцией клиентов, регистрируйте и обсуждайте ее перед следующим занятием.
6. Психологические упражнения должны быть просты в исполнении.
7. Большое внимание должно быть уделено психологическим упражнениям повышающим позитивное отношение к себе и к окружающим.
8. Речь ведущего должна быть спокойной, позитивной, доступна для понимания.
9. Необходимо говорить короткими предложениями, не загроможденными сложными оборотами.
10. Совершенствуйте свой опыт.

Практические рекомендации для проведения занятий в сенсорной комнате с людьми с ограниченными возможностями

1. Метод является очень важным, будьте уверенными и ласковыми.
2. Осторожно переключайте различные стимулы.
3. Учитывайте индивидуальные потребности и ограниченные возможности клиентов.
4. Исследуйте различные сочетания оборудования для побуждения стимуляции и воображения.
5. Предоставляйте возможность выбора.
6. Внимательно следите за реакцией клиентов, регистрируйте и обсуждайте ее перед следующим занятием.
7. Обсуждайте с другим персоналом свои собственные впечатления и отношение к наблюдаемому, поскольку это может отразиться на клиенте, находящимся под вашим наблюдением.
8. Большое внимание должно быть уделено психологическим упражнениям повышающим позитивный настрой.
9. Речь ведущего должна быть спокойной, позитивной, доступна для понимания.
10. Совершенствуйте свой опыт.

Противопоказания для проведения занятий в сенсорной комнате с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются

глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у клиента 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.

Основными противопоказаниями являются:

- грубые органические поражения ЦНС
- психозы
- эпилепсия.

Программа работы с людьми с ограниченными возможностями и гражданами пожилого возраста в условиях сенсорной комнаты

«Радуга цветных состояний»

Программа ориентирована на пожилых людей и инвалидов и разработана с учетом их социально-психологических особенностей.

Цель программы:

- нормализация психоэмоционального состояния.

Задачи программы:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- создание положительного эмоционального фона.

Содержание

Первое занятие

Цель занятия:

- знакомство, создание положительного эмоционального контакта в группе;
- осознание своих ресурсов в преодолении трудных ситуаций;
- релаксация.

Вспомогательные материалы: бумага, карандаши, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа садится по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Встреча-знакомство»

Группа сидит по кругу. Каждый по порядку говорит, как его зовут, одно-два предложения о себе и о своих ожиданиях от встречи, может быть опасения или актуальное состояние.

Ведущий

Краткая информация о программе.

Принятие правил в группе:

- «один в эфире» (один говорит, остальные слушают не перебивая);
- «правило пирога» (говорим кратко и по существу);
- «Я-высказывания» выражаем свое мнение, используя местоимение «я»: «Я думаю». «Я считаю».

Если у кого-то есть пожелания и предложения, то вместе обсудить и добавить.

3. Упражнение «Я умею...»

Цель: *Повышение самооценности.*

Каждый по кругу говорит о том, что он умеет (Например: «Я умею петь, вязать, варить суп, работать по дереву...» и т. д.). Можно несколько раз повторить это упражнение по кругу, затем обсудить то что почувствовали и что оказывается каждый много что умеет.

4. Упражнение « В лучах солнца»

Цель: *Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.*

Инструкция: На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача – написать о себе как можно лучше.

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.

Инструкция: Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве.

5. Психогимнастические упражнения

Растяжка «Половинка»

Цель: оптимизация тонуса мышц. И. п. – сидя в кресле. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх и вниз (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Включить аудиосопровождение.

Дыхательное упражнение

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. – сидя в кресле. Вдох. Предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох.

6. Упражнения на мышечное расслабление

Данные методы мышечного расслабления способствуют снятию не только психического, но и физического напряжения. Цель — вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

Инструкция 1: Устройтесь поудобнее, позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал, можете прикрыть глаза.

Отрегулируйте спокойное, умеренное дыхание без счета. Представьте, что ваша правая рука становится тяжелой. Мысленно говорите себе (многоточия означают паузы): «Моя правая рука постепенно тяжелеет... Она приятно давит на поверхность... Тяжелеет каждый палец... Становится тяжелой ладонь... Это приятное ощущение тяжести в правой руке... Правая рука становится совершенно тяжелой». Затем по той же формуле представьте, что тяжелеет левая рука. Наконец, обе руки тяжелые... Так же для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые». Если вызвать ощущение тяжести сразу не получается, представьте, что к каждому пальцу у вас на руках привязаны небольшие гирьки, гирька побольше лежит и на ладони. Или свесьте руку с кресла, уроните ее и почувствуйте, какие ощущения возникают. Это и есть желаемый эффект тяжести. Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

7. Упражнение «Представьте себе радугу...»

Рекомендуется использовать ковер «Млечный путь», световоды, цветковые панели для введения в расслабленное состояние созерцания. Во время звучания основного текста рекомендуется выключать цветковые панели, чтобы активизировать работу воображения. В работе лучше подобрать слайды с чистыми яркими цветами и образами (например, желтый – желтые одуванчики, желтый цыпленок, желтые пески пустыни и т.д.), чтобы

облегчить представления и погружение в цветоощущения.

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело красным цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

Сядьте удобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в красный цвет радуги...

Вы расслабляетесь. Вы постепенно начинаете представлять себе цветок красного цвета. Вы видите красный цвет. Красный цвет расслабляет ваше тело. Все мышцы — от макушки и вниз — начинают расслабляться. Мышцы бровей, мышцы вокруг глаз — расслабляются. Ваши щеки, губы, уши — расслабляются. Вы чувствуете спокойное расслабление. Чуть-чуть двигаете губами, челюстью. Постепенно напряжение уходит с них. Шея — все мышцы и сухожилия — все расслаблено. Далее - от шеи к плечам. Ваши плечи свободны и спокойны. Они входят в состояние полного расслабления. Следующее сосредоточение - на грудной клетке. Легкие расслабляются. Вы чувствуете свои легкие, вы чувствуете, как воздух в них входит и выходит. Вдох и выдох. Легкие расслаблены. Область живота. Все внутренние органы постоянно расслабляются. Тазовая область, печень, почки, бедра, колени, голени, все косточки ног расслаблены. Все тело полностью расслаблено.

Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло, и Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

8. Итоговый круг

Каждый по кругу может рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

9. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Второе занятие

Цель занятия:

- создание положительного эмоционального фона;
- повышение самооценки;
- релаксация.

Вспомогательные материалы: бумага, карандаши, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа садится по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2 Упражнение «Пять качеств»

Цель: повышение самооценки.

Сейчас мы с вами выполним упражнение. На листе бумаги обведите свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца впишите по одному вашему качеству, которое вам нравится, и за которое вы можете себя уважать.

(Раздать бумагу и карандаши).

Ведущий пишет сам и следит за другими. (*Например:* Добрая, любознательная, искренняя, настойчивая, бережливая, оптимистичная).

Провести обсуждение и сделать позитивный вывод:

Замечательно! Каждый нашел в себе качества, достойные уважения. И нет сомнений, что на самом деле у каждого из вас их гораздо больше.

3. Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повышение самооценности.

А теперь, я попрошу каждого из вас по кругу встать и зачитать нам записанные на вашей ладонке ваши качества, а мы все будем приветствовать его громкими аплодисментами.

4. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: Представьте, что вы в каждой руке держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

5. Упражнение «Представьте себе радугу...»

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело оранжевым цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в оранжевый цвет радуги...

Вы делаете шаг по радуге. Оранжевый цвет. Вы выбираете оранжевый цветок. Это ваши чувства, эмоции, желания. Вы чувствуете оранжевый цвет, ощущаете его, осознаете. Начинаете представлять, что можете подарить другому. Вы желаете блага ему. Чувствуете, как ваши эмоции и желания приходят в гармонию, успокаиваются. Вы отпускаете эмоции и желания.

Вам ... (*можно имя*) спокойно и тепло, и Вам ... (*можно имя*) спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

6. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

7. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Третье занятие

Цель занятия:

- осознание проявления своей личности;
- повышение уверенности в себе;
- релаксация.

Вспомогательные материалы: бумага, ручки или карандаши, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа сидит по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Я люблю себя за...»

Каждый по кругу перечисляет в течении одной минуты о том, за что он себя любит, начиная словами: «Я люблю себя за ...», и затем больше их не повторяя.

3. Упражнение «Поиск общего»

Группа делится на пары, и два человека в паре находят как можно больше общих признаков, затем по команде ведущего пары объединяются в четверки с той же целью. Образованные малые группы могут представить свои общие черты.

Примечание: Упражнение развивает внимание к личности партнеров, осознанию проявлений своей личности, позволяет участникам лучше узнать друг друга.

4. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: Сегодня расслабляем руки и плечи. Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда

приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

5. Упражнение «Представьте себе радугу...»

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело желтым цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в желтый цвет радуги...

Желтый цвет. Представьте себе желтый цветок или сияние солнца. Желтый — это цвет рассудка. Вы успокаиваете свой рассудок. Вы видите очень красивое место на природе. Вы там. Силы природы окружают вас. Вы сливаетесь с Природой. Вы даете возможность проявиться своим чувствам. Вы слышите запахи. Вы становитесь единым с воздухом. Вы чувствую его. Вы можете протянуть руку и коснуться дерева, травы, камня. Все ваше сознание направлено на осознание этого. Мыслей нет. И вам легко и свободно.

Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло, и Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

6. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

7. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Четвертое занятие

Цель занятия:

- повышение уровня коммуникабельности;
- достижение внутреннего равновесия;
- релаксация.

Вспомогательные материалы:, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа сидит по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Рукопожатие вслепую» (С элементами игротерапии) (время 7-10 минут)

Цель: установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Водящий должен описать свое ощущение от этих рук и постараться угадать участника. Затем игроки меняются местами.

3. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: Сегодня расслабляем руки и плечи. Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

4. Упражнение «Представьте себе радугу...»

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело зеленым цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в зеленый цвет радуги...

Сегодня еще один шаг по радуге. Зеленый цвет. Трава. Листва. Мир и покой. Это чувство наполняет мою жизнь. Я осознаю, что мир и покой приходят изнутри. Теперь я могу войти в состояние покоя. Мои душа и дух — источник мира и покоя. Я чувствую этот источник. Мир течет из центра моего существа, он течет нескончаемым потоком. Я передаю состояние мира и покоя. И тем более спокойным я становлюсь сам. Зеленый цвет успокаивает меня, исцеляет, приводит в гармонию.

Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло, и Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

5. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто

сказать несколько слов.

6. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Пятое занятие

Цель занятия:

- повышение уровня коммуникабельности;
- повышение самооценки;
- релаксация.

Вспомогательные материалы:, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа сидит по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Мы тебя любим»

Цель: Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый по очереди выходит в центр, все хором называют его по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы Вас любим».

3. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: (Спина). Наклонитесь вперед. Отведите локти максимально назад и попробуйте свести лопатки. Отметьте места, где Вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно расслабьтесь, выпрямитесь в кресле и вытяните руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

4. Упражнение «Представьте себе радугу...»

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело голубым цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в голубой цвет радуги...

Голубой цвет. Голубой цветок. Небо. Цвет любви. Любовь делает мир живым. Вибрации голубого цвета пронизывают Вас. Вы чувствуете себя любимым и любящим. Любовь наполняет Вас. Вы чувствуете ее потоки в себе и в других. Вы даете высшей силе, силе любви проснуться в Вас. Любовь — лучший дар, который можете дать другому человеку.

Вам ... (*можно имя*) спокойно и тепло, и Вам ... (*можно имя*) спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

5. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

6. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Шестое занятие

Цель занятия:

—создание положительного эмоционального фона;

- развитие творческого воображения;
- релаксация.

Вспомогательные материалы: кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа сидит по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Передай по кругу»

Цель: *Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.*

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирию, печеную картошку.

3. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: (Грудная клетка)

Напряги грудную клетку. Попытайся сжать ее. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь грудь. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

(Ниже пояса). Напрягите нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Вы должны почувствовать, как будто слегка приподнимаетесь над креслом. Вы можете заметить, что ваши ноги тоже немного напряглись. Отметьте места, где чувствуете максимальное напряжение. Медленно расслабьтесь в кресле. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

4. Упражнение «Представьте себе радугу...»

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело синим цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в синий цвет радуги...

Синий цвет. Цвет знания, цвет вдохновения. Теперь, когда любовь пронизывает каждую вашу клеточку, вы чувствуете, что можете сделать следующий шаг — пройти в свое самое сокровенное место, в святая святых. Вы становитесь единым со своим внутренним «я».

Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло, и Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

5. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

6. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Седьмое занятие

Цель занятия:

- осознание собственных позитивных ресурсов;
- развитие позитивного взаимодействия;
- релаксация.

Вспомогательные материалы: бумага, ручки или карандаши, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа сидит по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Что такое взаимопомощь?»

Цель: разобраться в понятии «взаимопомощь»; сплочение группы.

Прочитать и обсудить притчу: « Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинню-ю-юющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот не как не попадут. Вдруг подбегает к Монаху местный служащий (судя по всему, черт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-юющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга».

Ведущий обсуждает притчу с группой, участники делают выводы.

3. Упражнение «Подарок» (с элементами игротерапии)

Участники стоят в кругу. Начинает один участник. У него есть возможность подарить своему соседу справа все, что угодно. Единственное условие – молчание, показать подарок можно только жестами, без слов. Если сосед догадался, что именно ему подарили, то он должен продемонстрировать, что он будет делать с этим подарком. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не получит свой подарок.

4. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: (Лоб) Наморщи лоб. Отметь те места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью). Медленно расслабь

лоб и особо внимательно следи за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

(Шея). Напрягите шею. Отметьте места, где Вы чувствуете максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

5. Упражнение «Представьте себе радугу...»

«Визуализация цвета»

Инструкция:

Предлагаю Вам мысленно заполнить все свое тело фиолетовым цветом. Сохраняем этот цвет внутри себя ярким и чистым.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги.... Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Сегодня вы погружаетесь в фиолетовый цвет радуги...

Фиолетовый цвет. Вы входите в самый центр радуги. Вы самый центр своего существа. Ощущаете себя полностью реализованным. Вы воистину знаете, кем являетесь.

Вы знаете себя. С этой минуты всегда, когда Вы будете видеть фиолетовый цвет, вы будете чувствовать самую глубокую часть своего существа. Вы находитесь в Центре. Голос либо изображение подскажет Вам вашу дорогу. Мир. Мир. Мир.

Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло, и Вам ... *(можно имя)* спокойно и тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло.

Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

6. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

7. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Восьмое занятие

Цель занятия:

- осознание позитивных событий своей жизни;
- релаксация.

Вспомогательные материалы: бумага, ручки или карандаши, кассета с музыкой, аромолампа.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Группа сидит по кругу. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать: «Всем - здравствуйте!».

2. Упражнение «Дождь»

Упражнение состоит из восьми действий. Участники встают по кругу и выполняют упражнение на спине соседа виде легкого массажа.

Один из участников начинает каждое действие и передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Так же передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней. *(Зашумел ветер, листья зашуршали).*

2. Щелканье пальцами. (*Пошел мелкий дождик*).
3. Хлопанье руками. (*Сильный дождь*).
4. Хлопанье руками, топая ногами. (*Ливень с громом*).
5. Хлопанье руками. (*Затихает дождь*).
6. Щелканье пальцами. (*Последние капли*).
7. Трение ладоней. (*Легкий ветерок*).
8. Солнышко выглянуло (*Руки к голове вверх*).

3. Упражнения «Утро завтрашнего дня»

Инструкция: Представьте, что наступило утро завтрашнего дня. Вы проснулись, открыли глаза, посмотрели в окно, увидели солнышко и улыбнулись.

А сейчас в течение 5-10 минут напишите список того, что доставляет вам радость, за что вы можете быть благодарны миру, людям, себе, используя для этой цели 10 слов или предложений.

Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их, так как они приходят вам в голову.

Обсуждение: Участники при желании зачитывают свои списки и отмечают для себя, радуются они тому, что имеют. В заключении ведущий говорит, что для того, чтобы развить в себе чувство жизнерадостности, человеку необходимо ежедневно уделять время и внимание тому, что доставляет ему радость.

4. Упражнения на мышечное расслабление

Инструкция: (*Глаза*) Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где ты чувствуете максимальное напряжение. Ваши глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабьте глаза, медленно открывая их. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

(*Нос*.) Наморщите нос. Отметьте места, где ты чувствуете максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабьте нос, сняв все напряжение. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

(*Улыбка*.) Широко улыбнитесь. Отметьте места, где ты чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабьте лицо. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает

около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

5. Упражнение «Представьте себе радугу...»

Инструкция:

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Текст:

«Вы закрываю глаза для достижения мира и покоя. Вы расслабляетесь. Вы идете к своему естеству, к своему внутреннему «я». Вы представляете себе цветок красного цвета. Вы видите красный цвет. Красный цвет расслабляет ваше тело. Все ваши мышцы — от макушки и вниз — начинают расслабляться. Мышцы бровей, спины, мышцы вокруг глаз — расслабляются. Ваши щеки, губы, уши — расслаблены. Вы чувствуете спокойное расслабление. Вы чуть-чуть двигаете губами, челюстью. Постепенно напряжение уходит с них. Шея — все мышцы и сухожилия — все расслаблено. Вы двигаетесь от шеи к плечам. Ваши плечи свободны и спокойны. Они входят в состояние полного расслабления. Вы сосредоточиваетесь на своей грудной клетке. Ваши легкие расслабляются. Вы чувствуете свои легкие, вы чувствуете, как воздух в них входит и выходит. Вдох и выдох. Легкие расслаблены. Область живота. Все внутренние органы постоянно расслабляются. Тазовая область, печень, почки, бедра, колени, голени, все косточки ног расслаблены. Все ваше тело полностью расслаблено.

Вы делаете следующий шаг по радуге. Оранжевый цвет. Вы выбираете оранжевый цветок. Это ваши чувства, эмоции, желания. Вы чувствуете оранжевый цвет, ощущаете его, осознаете. Вы начинаете представлять, что Вы можете подарить брату своему. Вы желаете блага ему. Вы чувствуете, как ваши эмоции и желания приходят в гармонию, успокаиваются. Вы отпускаете эмоции и желания. Вы хотите только блага для всех людей.

Желтый цвет. Представьте себе желтый цветок или сияние солнца. Желтый — это цвет рассудка. Вы успокаиваете свой рассудок. Вы видите очень красивое место на природе. Вы там. Силы природы окружают Вас. Вы сливаетесь с Природой. Вы даете возможность проявиться своим чувствам. Вы слышите запахи. Вы становитесь единым с воздухом. Вы чувствуете его. Вы можете протянуть руку и коснуться дерева, травы,

камня. Все Ваше сознание направлено на осознание этого. Мыслей нет. И Вам легко и свободно.

Еще один шаг. Зеленый цвет. Трава. Листва. Мир и покой. Это чувство наполняет вашу жизнь. Вы осознаете, что мир и покой приходят изнутри. Теперь Вы можете войти в состояние покоя. Ваши душа и дух — источник мира и покоя. Вы чувствуете этот источник. Мир течет из центра вашего существа, он течет нескончаемым потоком. Вы передаете состояние мира и покоя. И тем более спокойным Вы становитесь. Зеленый цвет успокаивает Вас, исцеляет, приводит в гармонию.

Голубой цвет. Голубой цветок. Небо. Цвет любви. Любовь делает мир живым. Вибрации голубого цвета пронизывают Вас. Вы чувствуете себя любимым и любящим. Любовь наполняет Вас. Вы чувствуете ее потоки в себе и в других. Вы даете высшей силе, силе любви проснуться в Вас. Любовь — лучший дар, который Вы можете дать соседу, брату любому другому человеку.

Синий цвет. Цвет знания, цвет вдохновения. Теперь, когда любовь пронизывает каждую вашу клеточку, Вы чувствуете, что можете сделать следующий шаг — пройти в свое самое сокровенное место, в святая святых. Вы становитесь единым со своим внутренним «я».

Фиолетовый цвет. Вы входите в самый центр радуги. В самый центр своего существа. Вы ощущаете себя полностью реализованным. Вы воистину знаете, кем являетесь. Вы знаете себя. С этой минуты всегда, когда Вы будете видеть фиолетовый цвет, Вы будете чувствовать самую глубокую часть своего существа. Вы находитесь в Центре. Голос либо изображение подскажет Вам вашу дорогу. Мир. Мир. Мир.

Вы готовитесь к возвращению в повседневный мир. Вы представляете себе радугу в обратном порядке. Внутренняя духовная сила наполняет Вас. Вы осознаете себя обогащенным, любящим, просветленным. Вы просто есть. И это прекрасно!»

6. Итоговый круг

Каждый по кругу может высказать, что для него оказалось интересным или полезным. Рассказать о своих чувствах и ощущениях. Что понравилось, а может быть, что-то не понравилось. Каждый может говорить полминуты или минуту, или просто сказать несколько слов.

7. Ритуал прощания

Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Заключение

В процессе работы при комплексном использовании оборудования сенсорной комнаты и цикличности занятий предполагается увидеть следующие результаты:

- снижение уровня тревожности и депрессии;
- ослабление стрессовых переживаний;
- положительное психоэмоциональное состояние;
- установление позитивного отношения к жизни;
- восстановление сна.

Занятия в сенсорной комнате служат профилактическим средством для стрессовых и депрессивных состояний, должны помочь преодолению психоэмоционального напряжения.

Занятия в сенсорной комнате никогда не бывают одинаковыми. И планирование занятий, и проведение их – это всегда творческий процесс, обогащающий психолога, и приносящий несомненную пользу его клиентам.

Жизнь пожилых людей и людей с ограниченными возможностями, получивших психологическую помощь на занятиях, становится качественной иной, меняет свою «окраску», что помогает им справляться со всеми бытовыми трудностями и жизненными неприятностями, давая возможность жить полной жизнью.

Список литературы

1. Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001. С.39-47
2. Брауда Т.Е., Кириченко Ю.А., Соловьева Е.А., Ряховская М.В. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты / под ред. проф. Е.Т.Лильина. – М., 1998. – 13 с.
3. Кушваха П. /Сенсорные комнаты и психоэмоциональное развитие. Компания «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ», Стокпорт, Англия, 1998.
4. Ожмегов С.П., Бочкарева Е.Н., Ефременко Т.К. /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- С.127-134
5. Пикни Л. Исследование мифа о мультисенсорных комнатах /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- С.29-39
6. Тюнина Л.И. Сенсорная комната: опыт, выводы, предложения. Семейная политика: практика и проблемы. Опыт Самарской области - 1997.