

Добрый день, уважаемые взрослые!

Сегодня я расскажу вам о гармонизации негативных эмоциональных переживаний при помощи использования сенсорных стимулов и эффектов.

Темп нашей жизни приводит к тому, что зачастую мы находимся в условиях сенсорной перегрузки, так как на нас постоянно воздействуют внешние звуковые и световые раздражители, что вызывает внутренний дискомфорт.

У ребенка реакция на внутренний дискомфорт проявляется в:

- раздражительности;
- нервозности;
- быстрой смене настроения;
- плаче;
- попытке блокировать перегруженный сенсорный ввод (закрывать уши руками, отворачиваться, попытаться избежать чего-либо и т.д.);
- отсутствующем или, "подозрительном" взгляде;
- неожиданном отключении (засыпание).

Здесь очень важно дать мозгу время "**разложить все по полочкам**" и снять напряжение.

Это возможно с помощью использования сенсорных инструментов— «фиджетов» (от английского глагола fidget – вертеть что – то в руках). «Фиджетом» может быть любой предмет или игрушка, которая помогает «занять руки», тем самым позволяет справиться с возбуждением или нежелательным поведением ребенка.



Идея состоит в том, что в групповой комнате в доступном для ребенка месте есть некий «сенсорный чемоданчик», «сенсорная сумка» или «сенсорная корзинка» с «фиджетами». И если ребенок начинает терять самообладание и контроль из-за сенсорных раздражителей или перегрузок, в процессе образовательной деятельности в режимных моментах, то под рукой всегда есть

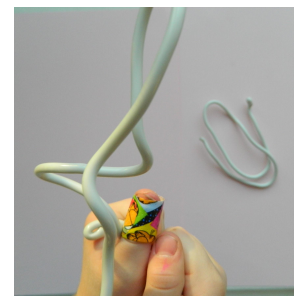
«фиджет», который предоставят ему возможность использовать сенсорный подход, чтобы справиться с возбуждением или нежелательным поведением.

Как показывает опыт использования «сенсорного чемоданчика», сначала, детей необходимо побуждать использовать сенсорные инструменты, но затем они быстро «открывают» эту возможность для себя и пользуются ими самостоятельно. Почему это происходит?

Потому что это заставляет их чувствовать себя лучше и помогает восстановить самообладание и комфортное внутреннее состояние.

Поскольку индивидуальные сенсорные потребности у каждого ребенка различны, сенсорные инструменты должны быть подобраны разноплановые:

- для снятия внутреннего мышечного напряжения можно использовать «фиджеты», которые можно сжимать, разжимать, тянуть, вертеть (сенсорные мягкие шарики и игрушки, змейка - рубик, скрепки и проволока в изоляции и т.д);
- для идентификации своей эмоции ребенок может использовать зеркало и карточки с изображениями эмоций. Вы предлагаете ему постараться сохранить выражение на своем лице и посмотреть в зеркало, запомнить, а потом сравнить его с карточками, которые могут находиться в «чемоданчике или расположены в
- группе рядом с зеркалом;
- для снятия агрессивных проявлений и аффективного состояния годятся «фиджеты», которые можно трясти, толкать, топтать, надавливать на них, рисовать и стирать (два отпечатка следов ног и рук, которые можно положить на пол, чтобы прыгать и топтать; два отпечатка следов рук, можно разместить на стене для глубокого надавливания или толкания).



Также я предлагаю использовать визуальные и звуковые таймеры для того чтобы стимулировать ребенка успокоиться в ходе манипулирования с «фиджетами».

Другим ценным качеством фиджетов, входящих в набор «сенсорного чемоданчика» является то, что его использование дает тем, кто живет с ребенком или работает с ним, «ключи» к пониманию, какие виды сенсорной деятельности помогают ребенку успокоиться и перестроиться.

Так, например, если ребенок в «сенсорном чемоданчике» чаще выбирает игрушку - вертушку, то в стрессовой ситуации мы можем ему предложить сделать пять вдохов, что послужит в качестве успокаивающего средства.

Или, если ребенок предпочитает «фиджеты», позволяющие давить на стену, прыгать, топтать следы – то здесь в качестве успокаивающего средства, возможно, сработает – физическая нагрузка (физминутка).

Если у вас возникли вопросы по подбору «фиджетов», наполнению «сенсорного чемоданчика»-пишите, я отвечу на ваши вопросы индивидуально.

Как играть с фиджетами?

Предлагаю вам ряд авторских игр:

ИГРА НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОНТРОЛЯ ЗА СВОИМИ АФФЕКТИВНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ

Дидактическая игра «Волшебные камешки» (технология-изотерапия)

Цель: развитие умения:

- снижать уровень аффективных реакций;
- снимать стресс неагрессивными способами.

Оборудование: сундучок для камней, морские камешки разного размера, цвета и формы, акриловые краски, кисти разного размера, подставки для кисти, стакан для воды, тканевые салфетки.

Ход игры:

1 вариант: взрослый предлагает детям, находящимся в состоянии негативных эмоций, выбрать себе разные по форме, цвету и размеру камешки и закрасить их с одной стороны теми цветами, которыми захочется. Когда камешки подсохнут, детям предлагается выложить из них портрет той эмоции, того состояния, в котором они находятся. А затем рассказать о ситуации, которая вызвала такие отрицательные эмоциональные проявления.

Либо, выложить из них портреты людей, отображающие эмоции различных ситуаций взаимодействия (можно с опорой на фотографии, рисунки, картинки).

2 вариант: взрослый предлагает детям, находящимся в состоянии негативных эмоций, выбрать себе разные по форме, цвету и размеру камешки выложить из них портрет той эмоции, того состояния, в котором они находятся. Рассказать о ситуации, которая вызвала такие отрицательные эмоциональные проявления, А затем для смены настроения закрасить их с одной стороны теми цветами, которыми захочется. Когда камешки подсохнут, детям предлагается озвучить свое состояние, которое изменилось после рисования.

ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ТРАВМИРУЮЩИХ, ФРУСТРИРУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ

Игровой этюд «Необычный зоопарк»
(технология – игротерапия)

Цель: снижение уровня фрустрации, страха или стресса в различных жизненных ситуациях.

Оборудование: змейки-рубрики, изолированная мягкая проволока, вязаные или тканевые змейки с гибкой проволокой внутри, различные формы мягкого конструктора, бусы, ленты, нитки.

Ход игры:

Взрослый предлагает детям сначала создать любое «страшное» животное по собственному желанию из разнообразных фиджетов пособия «Сенсорный чемоданчик», затем дать ему смешное название и отправить их в путешествие, в котором этих животных трансформируют (превращают) в добрых и милых, дополняя их деталями для украшения (бусы, ленточки, нитки и т.д.) и проговаривают от их имени различные забавные ситуации.

ИГРА НА ФОРМИРОВАНИЕ

ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ «Я»

Коммуникативная игра
«Клубок добрых слов и комплиментов»
(технологии – игротерапия)

Цель:

- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- совершенствование умения налаживать эмоциональный контакт со сверстниками и взрослыми;
- повышение уверенности, повышение самооценки;
- развитие групповых отношений.

Оборудование: предметы-фиджеты - ленты, нитки, мягкий конструктор, бусины, змейка-рубик.

Ход игры:

с группой детей

1 вариант: взрослый предлагает детям сесть в круг на ковре. Затем одному из детей дает в руки нитку (ленту, бусины, детали мягкого конструктора и т.д.) и говорит, что вместе мы начнем создавать клубок комплиментов, передавая его друг другу, дополнив своей деталью и сопровождая его добрыми словами к соседу справа.

2 вариант: взрослый предлагает каждому играющему создать свой клубок добрых слов и комплиментов, используя разнообразные фиджеты пособия «Сенсорный чемоданчик», затем сесть в круг на ковре и передать тому, кому он хочет подарить комплименты и теплые, добрые, нужные слова. Тот, кому подарили клубок, выполняет с ним те же действия.

с детьми, разделяющимися на пары

Взрослый предлагает играющим разделиться на пары, совместно создать свой клубок добрых слов и комплиментов, используя разнообразные фиджеты пособия «Сенсорный чемоданчик», затем сесть в круг на ковре и передавать клубок друг другу со словами добрых пожеланий и комплиментов.

ИГРА НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Упражнение «Мягкие прикосновения» (технологии – игротерапия)

Цель:

- снятие напряжения;
- снижение уровня тревожности;
- формирование навыков контроля за проявлениями тревожности в различных жизненных ситуациях.

Оборудование: фиджеты - небольшие предметы с разнофактурной поверхностью.

Ход игры:

Взрослый складывает в «Сенсорный чемоданчик» до 10 фиджетов – разного рода небольших предметов с разнофактурной поверхностью: лебяжье перо, меховой помпон, беличья кисточка, пластмассовый кубик, стеклянный шар или крупная бусина, кусочек ваты, металлический флакончик и т.д. и предлагает ребенку разложить все предметы на столе, доставая их из «Сенсорного чемоданчика» по одному, обращая его внимание на то, что надо рассмотреть,

ощупать каждый предмет и запомнить при этом свои тактильные ощущения, рассказать про эмоции, которые вызывает тот или иной фиджет. Затем просит ребенка закрыть глаза, определить по ощущениям, каким предметом-фиджетом он будет дотрагиваться до руки, ладошки, щеки или лба ребенка и назвать его.

Примечание: прикосновения предметом-фиджетом должны быть поглаживающими, приятными.

ИГРА НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ

Игра «Рваная мозаика» (технология - изотерапия)

Цель:

- снятие общей или физической агрессии неагрессивными способами;
 - формирование регулятивных навыков;
- развитие:
- навыка контроля за своими аффективными проявлениями (гнев, агрессия);
 - умения различать и осознавать аффективные проявления свои и других;
 - умения налаживать эмоциональный контакт со сверстниками в ситуации взаимодействия.

Оборудование: белая бумага или картон формата А4 и А3 под основу коллективной работы, цветная бумага, тарелочки, белый клей, кисти, подставки для кисти, тканевые салфетки.

Ход игры:

Взрослый предлагает детям, находящимся в состоянии общей или физической агрессии выбрать в «Сенсорном чемоданчике», соответствующую настроению, цветную бумагу, выступающую в роли фиджета, порвать ее на кусочки разного размера и разложить по тарелочкам. Затем просит детей объединиться по парам или тройкам для создания коллективной мозаичной аппликации из тех кусочков цветной бумаги, которые они нарвали. Взрослый напоминает детям, что им необходимо договориться о теме своей работы, о том, кто и какую часть в общей поделке будет выполнять.

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ

Арт-терапевтическая игра «Пластилиновая куколка на пальчик» (технология - куклотерапия)

Цель:

развитие:

- эмоциональной отзывчивости;
- умения налаживать эмоциональный контакт со сверстниками и взрослые;
- умения снижать уровень эмоционального напряжения: страха, фрустрации.

Оборудование: пластилин, доска для лепки.

Ход игры:

Взрослый предлагает ребенку выбрать из «Сенсорного чемоданчика» фиджет, в роли которого выступает солёное тесто или пластилин того цвета, который соответствует настроению и слепить на палец маленькую куколку-собеседника для общения и объясняет, что эта куколка всегда будет рядом, с ней можно разговаривать, рассказывать все, что с тобой происходит, когда тебе становится одиноко или страшно. Куколка будет тебя внимательно слушать, сопереживать тебе и подбадривать своим присутствием.

За счет необычности оформления, эстетической привлекательности, насыщенности, яркости и разнообразия сенсомоторных фиджетов, пособие «Сенсорный чемоданчик» обеспечивает не только психическое и эмоциональное развитие, сохранение психоэмоционального здоровья и профилактику аффективных реакций, но и *способствует формированию сенсомоторных функций, социальных перцепций, побуждает к решению задач речевого и познавательного развития и навыков коммуникации.*

Представленные игры могут быть использовать в образовательной, совместной и самостоятельной деятельности детей, подгрупповой и индивидуальной работе, в режимных моментах как в условиях Учреждения, так и в семье.

Цель пособия заключается в обеспечении и сохранении психоэмоционального здоровья, повышение уровня аффективной экспансии и аффективной рефлексии (эмоционального контроля) у детей дошкольного возраста с нормальным развитием и ограниченными возможностями здоровья средствами включения в образовательный процесс сенсомоторных пособия «Сенсорный чемоданчик».

Игры с успехом может использоваться воспитателем, учителем - логопедом, педагогом - психологом, учителем - дефектологом, родителями, а также, непосредственно, ребенком самостоятельно на основе уже освоенных правил и игровых действий.

Уважаемые взрослые, кто желает получить более подробную информацию о пособии «Сенсомоторный чемоданчик», пишите, будем рады конструктивному сотрудничеству!