

ОКУ «Курский центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

**Консультация для специалистов
«Использование инновационных технологий в
работе с детьми с нарушениями когнитивных
процессов»**

Подготовила:
педагог-психолог
Платонова Е.В.

2022 год

Когнитивные нарушения представляют собой актуальную проблему в дошкольном возрасте и встречаются у 20% детей и подростков. Нарушение когнитивной деятельности ведет к трудностям в обучении, девиантному поведению, психоэмоциональным нарушениям и, как следствие, социальной дезадаптации и снижению качества жизни ребенка. В связи с этим, проблема нарушений когнитивного развития выходит за рамки медико-педагогических вопросов и приобретает социальное значение.

Под когнитивными функциями понимают наиболее сложные функции головного мозга, при помощи которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним. Данный процесс включает несколько основных компонентов, взаимодействующих между собой – восприятие информации, обработка и анализ информации, запоминание и хранение информации, обмен информацией, построение и осуществление программы действий. С каждым из этапов познавательной деятельности связана определенная когнитивная функция:

– **восприятие (гнозис)** – способность к распознаванию информации, поступающей от органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и тактильное чувство) **память** – способность запечатлевать, сохранять и многократно воспроизводить полученную в течении жизни информацию.

– **практика** – способность приобретать, сохранять и использовать различные двигательные навыки.

– **речь** – способность к вербальной (словесной) коммуникации (общению), которая включает в себя понимание обращенной речи, построение собственного речевого высказывания, чтение и письмо.

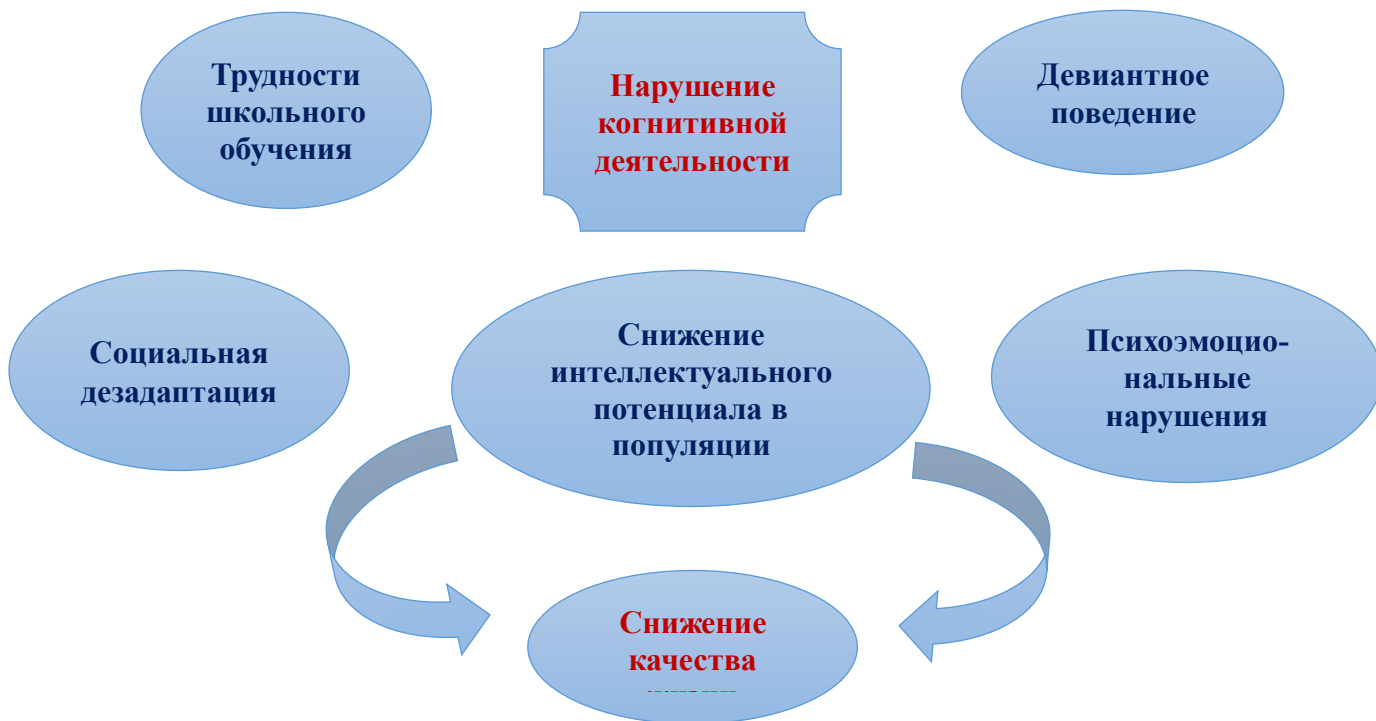
– **управляющие функции** – способность управлять своей познавательной деятельностью и поведением (в том числе самостоятельно ставить перед собой ту или иную задачу и контролировать ее выполнение).

Выдающиеся отечественные нейропсихологи Л.Г. Выготский, А.Р. Лурия, Е.Д. Хомская в качестве самостоятельной высшей психической функции выделяют также **интеллект (мышление)** - способность к анализу информации, выделению сходств и различий, общего и частного, главного и второстепенного, а также способность к вынесению суждений и логических умозаключений.

Основные, базовые когнитивные функции формируются в онтогенезе к 6-7 годам, наиболее сложные к 12-15 годам и могут совершенствоваться в течение всей жизни. Однако необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого человека.

В РФ проживает 165974 детей-инвалидов с нарушениями когнитивных функций (включая умственную отсталость, речевые расстройства, другие психологические расстройства) — это 32,8% общего количества детей-инвалидов, что определяет высокую социальную значимость данной проблемы (картинка).

Факторы, влияющие на эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка - трудности школьного обучения, девиантное поведение, психоэмоциональные нарушения, снижение интеллектуального потенциала в популяции, социальная дезадаптация ведущие к **нарушению когнитивной деятельности, а, следовательно, и к снижению качества жизни.**



По степени тяжести выделяют легкие и тяжелые когнитивные нарушения.

Легкие:

- Задержка речевого развития;
- СДВГ;
- Дислексия;
- Парциональный когнитивный дефект;
- Легкое когнитивное расстройство;
- Дисграфия и др.

Тяжелые:

- Умственная отсталость;
- Аутизм;
- Шизофрения.

Распространённость когнитивных нарушений среди детской популяции Синдром дефицита внимания и гиперактивности наблюдается у 7,6% детей, дислексия — у 5%, задержка психического развития — у 15% школьников (и у 50% неуспевающих школьников). Соотношение лёгких и тяжелых когнитивных нарушений составляет примерно 20:1. Формирование когнитивных расстройств у детей определяется различными этиологическими и патогенетическими механизмами.

Этиология и патогенез когнитивных расстройств



Коррекционно-развивающая работа с несовершеннолетними с когнитивными нарушениями должна в первую очередь выстраиваться в контексте результатов, полученных в ходе диагностических обследований и динамических наблюдений, и требует обязательной комплексности проводимых психолого-педагогических мероприятий с участием грамотных специалистов (дефектологов, психологов и логопедов) с глубокими теоретическими знаниями и практическим опытом работы, использованием адекватных методик, средств обучения, коррекции и развития личности, в тесном, продуктивном контакте с родителями ребенка.

При работе с детьми, имеющими когнитивные нарушения применяются различные коррекционно - развивающие педагогические технологии, позволяющие добиваться положительной динамики в развитии и воспитании.

Игровые технологии

Практика показывает, что занятия с использованием игровых ситуаций, способствуют появлению активного познавательного интереса воспитанников. На таких занятиях складывается особая атмосфера, где есть элементы творчества и свободного выбора.

Внедрение информационно-коммуникативных технологий даёт возможность улучшить качество коррекционно-реабилитационного процесса, повысить мотивацию к получению и усвоению новых знаний, т.к. у них помимо системного недоразвития всех компонентов языковой системы

имеется дефицит развития познавательной деятельности, мышления, вербальной памяти, внимания, бедный словарный запас, недостаточные представления об окружающем мире.

Информационно-коммуникативные технологии оживляют занятия за счёт новизны, реалистичности и динамичности изображения, использования анимированных изображений, внесения элементов игры. При использовании информационно-коммуникативных технологий, знания приобретаются по разным каналам восприятия (зрительным, слуховым), а значит, лучше усваиваются и запоминаются на более долгий срок.

Внедрение в коррекционно-реабилитационный процесс *здоровьесберегающих технологий* позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья несовершеннолетних. Это: пальчиковая гимнастика, физкультминутки, подвижные упражнения.

Все вышеперечисленные технологии специалисты учреждения системно используют в работе с воспитанниками.

В условиях лично—ориентированного подхода к несовершеннолетним, применяемые технологии должны быть направлены на психологическое преодоление дефекта, социально-психологическую адаптацию обучающихся в социуме. Чтобы правильно организовать коррекционно-педагогическую работу с детьми с отклонениями в развитии специалистам необходимо овладеть инновационными технологиями, элементы которых можно использовать на занятиях с детьми.

Для достижения положительных результатов в работе с детьми с когнитивными нарушениями специалисты могут использовать в работе следующие технологии: балансировочная доска Бильгоу, правополушарное рисование, здоровьесберегающая технология «Нейробика».

Подробно рассмотрим каждую из них.

Балансировочная доска Бильгоу.

Мозжечковая стимуляция – это серия реабилитационных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка.

Программа мозжечкового стимулирования улучшает:

- уровень концентрации внимания;
- все виды памяти;
- развитие речи, навыков письма;
- математические и логические способности;
- анализ и синтез информации;
- общую моторику;
- работу эмоционально-волевой сферы.

Балансировочная доска Бильгоу — это доска, которая укреплена на округлой основе, что заставляет балансировать в попытках удержать равновесие.

Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

В комплекте с доской идет напольная мишень, цветозонированная рейка, стойка телескопическая с брусочками, мячи, подвесной мяч-маятник, разновесовые мешочки.

Несмотря на простую конструкцию, балансировочная доска обладает высокой эффективностью в процессе мозжечковой стимуляции, которая применяется логопедами, социальными педагогами, психологами не только при наличии отклонений, но, и чтобы улучшить продуктивность работы головного мозга детей, их интеллектуальное развитие.

Балансировочная стимуляция показана детям, которые гиперактивны (СДВГ), имеют проблемы с успеваемостью; имеют вестибулярные нарушения: координации и согласованности движений; имеют проблемы в аутическом спектре; задерживаются в психоэмоциональном и речевом развитии (дислексия, диспраксия и дисграфия); имеют неправильную осанку.

Упражнения на балансирующей доске.

Для работы над стимуляцией мозжечка применяется специально разработанное устройство — балансирующая доска Бильгоу (Белгау). Упражнения чем-то похожи на лечебную физкультуру.

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Основание конструкции очень похоже на основание детских игрушек-качалок. Отличие в том, что здесь ребенку приходится не сидеть и раскачиваться, а, наоборот, балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными (перебрасывания мячика, перекидывания мяча или мягкой подушечки между ребенком и ассистентом, называние цифр или предметов в определенной последовательности), эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений.

Дети с удовольствием занимаются на балансировочной доске. Такие «уроки» не вызывают у них страха, негатива или боязни не выполнить задание.

Прежде чем приступить к упражнениям на балансировочной доске, часть упражнений с мячом и мешочком отрабатывается на ровной поверхности. Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и при тренировке функций сидения — это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу, помогают в овладении навыками самостоятельного

сидения и защитную реакцию рук.

Упражнения на развитие эквилибристической реакции:

- Залезть и слезть с доски: а) спереди; б) сзади; в) с обеих сторон.
- Можно использовать ОРТО пазлы, например, пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по массажной дорожке до необходимого места.
- Ребенок в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.
- Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно.
- Вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди.
- Можно использовать упражнения на межполушарное взаимодействие, например, ребенок правой рукой берет за левое ухо, а левой рукой – за правое плечо и т. д.
- Стоя на доске, ребенок держит перед собой палочку, делает вдох и на выдохе начинает прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.
- Стоя на доске, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же.
- Стоя на доске, ребенок наклоняется вперед, чтобы взять мяч, мешочек.
- Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить ребенка, наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.
- Ребенок берет руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносит слог, например, «РА», опускает руки, произносит «РЬ». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, ребенок поворачивается влево, вытягивает руки и произносит слог «РУ», возвращается в исходное положение. Аналогичное действие выполняет, повернувшись вправо и произносит слог «РО».

Упражнение на развитие эквилибристической реакции:

Затем используются разно весовые мешочки – от легкого к тяжёлому.

Упражнения с мешочками.

- Стоя на доске, ребенок ощущает мешочек, пытается догадаться, что внутри.
- Ребенок перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.
- Ребенок берет мешочек в правую руку, отводит сначала в одну, затем в другую сторону, произносит слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимает руку вверх и произносит следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держит мешочек двумя руками, произносит слог и вытягивает руки перед

собой.

- Ребенок подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками.
- Ребенок подбрасывает и ловит два мешочка, с переключением с руки на руку и другие упражнения.
- Ребенок бросает мешочки и мячик в мишень на стене и на полу.
- Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо, называет слово, возвращает мешочек и повторяет слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

В этих упражнениях сначала используются мешочки одного веса, затем разного.

Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки.

- Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.
- Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.
- Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, ребенок делит его на слоги, ловит мяч двумя (одной) руками.
- Ребенок ударяет мяч об пол одной рукой, ловит другой, при этом называет слова или слоги на автоматизируемый звук.
- Попасть мячом в мишень из геометрических фигур, например, попасть только в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова и т.п.
- Попасть мячом в цифру на напольной доске соответствующую количеству слогов в слове.
- Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорков под ритм ударов мяча.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами Су-Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.
- Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.
- Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук. При этом необходимо попасть кольцами на штатив, либо мячом в ведро, корзину.
- Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.
- Попасть мячом в квадрат, соответствующий позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).
- Соотнесение первого звука слова с названием цвета, (используется напольная доска).
- «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную

память и внимание. Предлагается схема рисунка. Необходимо повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.

– Отбивание мяча левой (правой) рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение или согласование существительных с числительными.

– Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. педагог бросает ребенку мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой в направлении левой руки, проговаривает речевой материал. Ребенок должен вернуть мяч точно так же.

Следующий этап – стоя на доске ловить и бросать мячик – маятник. В потолок вбит крючок, к нему привязана на тонкой верёвке резиновый мячик среднего размера на расстоянии 1 м 30 см от пола.

Упражнения с мячиком-маятником.

- Подбрасывать и ловить мячик разными руками.
- Побрасывать и ловить мяч с хлопками.
- Подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладонью, как можно большее количество раз, одной рукой, другой, поочередно.
- Отбивать мячик ракеткой, планкой.
- Бросать и ловить мяч со взрослым разными руками, поочередно, с разного расстояния.

Упражнение с цветной планкой.

- Отбивать мяч-маятник планкой одного цвета или разными по сигналу педагога.
- Отбивать мяч правым и левым концом планки, либо серединой.
- Отбивать мяч планкой, пытаясь сбить мишень, стоящую на подставке.

Эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

Несмотря на то, что вся программа в целом кажется довольно простым набором упражнений, не стоит забывать, что при этом ребенку надо пытаться постоянно балансировать на доске и не падать. Стимуляция вестибулярного аппарата и психических процессов происходит за счет многозадачных упражнений: сначала на координацию движений, а для детей постарше — и в сочетании со звуковыми, речевыми упражнениями.

Игровая физкультура, полезна для развития ребенка во всех направлениях, в том числе для развития речи, а также интересному способу закрепления речевых навыков.

С помощью данного метода можно реализовать поставленные коррекционно-развивающие задачи, вовлекая в работу различные анализаторные системы, позволяющие достичь желаемого результата.

Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование межполушарных взаимодействий на балансировочной доске.

«Молоток – утюг»

Стоя на балансировочной доске, ребенок правой рукой совершает

горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), а левой рукой (одновременно) вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются: левая «гладит», правая «забивает».

«Жонглер»

Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в каждой руке по мячику.

1-й уровень сложности. Ребенок одновременно бросает мячик правойрукой вверх, левой – вниз) затем наоборот.

2-й уровень сложности.

Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку.

Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку.

«Палочка - поймалочка»

Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка – разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой пойматьпалку за верхний конец. Поменять руки.

«Вертолет»

Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в руках гимнастическую палку.

1-й уровень сложности. Ребенок вращает палку во фронтальной плоскости, поочередно поворачивая кисти рук и перехватывая палку – имитация вращения винта вертолета или пропеллера.

2-й уровень сложности. То же, но держа руки за спиной.

«Ухо - нос»

Стоя на балансировочной доске, ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха.

2-й уровень сложности.

То же, но в быстром темпе.

Регулярное выполнение упражнений способствует интеграции работы двух полушарий и развитию психических функций ребенка. Рекомендуемая частота занятий 2 – 3 раза в неделю, в течение 7 – 8 недель.

Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование координации и равновесия

«Весы»

Для малышей, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься.

«Черепашка»

Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности.

«Кораблик»

Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше.

«Самолет»

Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.

«Лягушка»

Ребенок должен встать на балансир, расставив ноги на ширине плеч. Затем необходимо раскачиваться из стороны в сторону, следя за тем, чтобы края тренажера не касались пола.

Упражнения для развития координационных способностей с использованием балансировочных досок

Упражнение 1. «Короткая стопа»

И. п. – стойка на основании полусферы. 1 – 2 – напрячь мышцы стопы;
3 – 6 – удержание напряжения;
7 – 8 – и. п.

Выполняется как на полусфере, так и на полу. Напрягая мышцы стопы, не сдвигать пальцы ног и пятки. Укорачивать стопу лишь за счёт напряжения мышц свода стопы.

Упражнение 2. Ходьба по полусфере, лежащей плоскостью на полу.

И. п. – стоя на полусфере, пятки на вершине полусферы, носки вниз к полу.

1 – 8 – движение по полусфере вокруг вправо;
9 – 16 – то же, что на счёт 1 – 8, но влево.

Пятки только на вершине полусферы во время всего движения по кругу, спина прямо, под ноги не смотреть.

Упражнение 3.

И. п. – стоя на полусфере, руки на поясе.
1 – 2 – приподняться на носки, плечи вверх;
3 – 4 – и. п.

Дозировка: 4 – 5 раз.

Упражнение 4.

И. п.: стоя на полусфере, руки на поясе.
1 – 2 – подняться на носки, руки вверх;
3 – 4 – и. п.

Дозировка: 6 – 8 раз.

Потянуться за руками, голову вверх, смотреть на пальцы рук.

Упражнение 5.

И. п. – стойка на основании полусферы.
1 – 7 – согнуть левую ногу, зафиксировать данное положение; 8 – и. п.;
9 – 15 – то же, что на счёт 1 – 7, стоя на левой ноге.

Дозировка: 1 раз

Поставить полусферу на основание. Дети должны постараться сохранить равновесие.

Упражнение 6.

И. п. – стойка на основании полусферы 1 – 7 – наклон головы вправо;

8 – и. п.;

9 – 15 – наклон головы влево;

16 – и. п.

Дозировка: 1 раз

И. п.: - стоя на полусфере

Упражнение 7.

1 – 8 – закрыть глаза, сохранять

равновесие; 9 – 10 – открыть глаза;

11 – 12 – стоять неподвижно;

13 – 14 – шаг левой ногой назад, на пол;

15 – 16 – правую ногу приставить к

левой. Дозировка: 1 раз

Полусфера ставится на верхушку. Ребёнок должен встать на полусферу, найти устойчивое положение. Упражнение выполняется медленно, спокойно. Обратить внимание на правильное выполнение наклона головы. Плечи опущены, лицо спокойно.

Упражнение 8.

И. п.: - стоя на полусфере.

1 – 7 – наклонить голову вправо, стоять;

8 – и. п.

9 – 16 – то же, но с наклоном головы в другую сторону.

Дозировка: 1 раз.

Упражнение 9.

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч внизу в двух

руках 1 – 2 – мяч вверх, смотреть на мяч;

3 – 4 – и. п., смотреть

прямо. Дозировка: 4 – 6

раз.

Дети встают на полусферу (*на верхушку*) всей стопой так, чтобы середина стопы соприкасалась с наивысшей точкой. Вся стопа полностью касается полусферы.

Упражнение 10.

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч

вверху. 1 – 2 – наклон вправо, мяч вверх,

смотреть прямо; 3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – наклон влево, мяч вверх, смотреть

прямо; 7 – 8 – и. п.

Дозировка: 3 – 4 раза в каждую сторону.

В и.п. стоять ровно, мяч точно вверх, руки прямые, втянуть ягодицы. Наклон выполняется точно в сторону. Обратить внимание на положение рук

при наклоне.

Упражнение 11.

И. п. – стойка на верхушке полусферы, мяч внизу; 1 – 2 – полу присед, мяч вперёд, смотреть вправо; 3 – 4 – и. п., смотреть прямо;

5 – 6 – полу присед, мяч вперёд, смотреть влево; 7 – 8 – и. п., смотреть прямо.

Дозировка: 6 – 8 раз.

Выполняя полу присед, поднимая мяч вперёд, повернуть голову вправо. Возвращаясь в и. п., голову повернуть прямо. Полу присед выполнять с прямой спиной, колени вместе.

Упражнение 12.

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч вперёд;

1 – 7 – поворот переступанием вправо на 360°, смотреть на мяч; 8 – и. п., смотреть прямо;

9 – 15 – то же, что на счёт 1 – 7, но с поворотом влево;

16 – и. п.

Дозировка: 1 раз

Встать на полусферу так, чтобы пятки стояли строго на верхушке, остальная часть стопы касается окружности полусферы. Переступание выполняется носками стоп, пятки практически остаются на месте. Они приподнимаются и опускаются на одно и то же место, с небольшим поворотом.

Упражнение 13.

И. п. – стойка на основании полусферы, мяч вниз; 1 – мяч вправо, смотреть на мяч;

2 – мяч вверх, смотреть на мяч;

3 – мяч влево, смотреть на мяч;

4 – мяч вниз, смотреть прямо;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но начиная движение влево.

Дозировка: 2 раза.

Стоя на полусфере, найти устойчивое положение. Чётко фиксировать каждое положение мяча. Постараться сохранять равновесие. Проводить движения мяча глазами, не поворачивая головы.

Упражнение 14. «Дерево»

И. п. – стоя на полусфере;

1 – 2 – правую ногу согнуть в колене, стопу поставить на левое колено, руки над головой, пальцы соединены;

3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – то же левой ногой;

7 – 8 – и. п.

Колено отвести максимально в сторону.

Варианты: а) голову наклонить к правому плечу, вернуть в и. п.;

б) то же влево;

в) с закрытыми глазами.

Рекомендации по проведению занятий

- Занятия проводятся несколько раз в неделю.
- Длительность одного занятия около получаса.
- Перед началом занятий необходимо получить консультацию специалиста, который сможет определить круг проблем, требующих решения необходимое количество занятий.
- Специальной подготовки ребенка не требуется.
- Начинать заниматься могут дети уже с 2 – 3 лет.
- Необходимы регулярные занятия (3 – 4 раза в неделю). Примерно 30 минут.
- Для каждого ребенка специалист разрабатывает свою программу занятий с учетом нарушений, возрастных и психологических особенностей.
- Стоя на балансировочной доске, ребенок выполняет задания инструктора или мамы, например, обмениваясь с инструктором мячом, называет буквы алфавита, домашних и диких животных и т.п.

Результаты занятий на балансировочной доске и вертикальных поверхностях.

- Улучшается моторно-зрительная координация.
- Двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются.
- Улучшается концентрация внимания.
- Развитие пространственного воображения.
- Повышение уровня интеллекта.
- Быстрое развитие когнитивной сферы (памяти, речи, восприятия, мышления).
- Занятия на балансирующей доске позволяют ускорить решение коррекционных задач в логопедии и психологии.

Правополушарное рисование.

Методика правополушарного рисования – это психологический тренинг, позволяющий раскрепоститься, раскрыться, снять барьеры, сковывающие индивидуальность и творческие возможности личности.

В процессе занятий дети раскрепощаются, высказывают свои идеи, экспериментируют. Занятия проводятся в подгруппе по 5 человек в течение 20-25 минут. За это время дети успевают выполнить специальный комплекс упражнений для активизации правого полушария, нарисовать прекрасную картину, пообщаться между собой и с педагогом. Для занятий обязательно подбирается музыкальное сопровождение в соответствии с темой занятия.

Приёмы, используемые в работе:

1. Кинезиологические упражнения, направленные на гармонизацию правого и левого полушария взаимодействия.

2. Рисование перевернутых изображений — активизирует правое полушарие мозга, так как левое полушарие «отказывается» его выполнять,

потому что не может правильно определить и назвать части перевернутого изображения. К тому же, по мнению левого полушария, перевернутый рисунок выглядит слишком непривычно и необычно, а значит, копировать его не имеет никакой практической пользы.

3. Упражнения на восприятие краев (передачу линий и контуров) - для выполнения этих заданий потребуется быть чрезвычайно внимательным ко всем, даже самым незначительным (по мнению левого полушария) и мельчайшим деталям. Более того, нужно замечать отдельные составляющие каждой такой несущественной детали. Данное упражнение быстро надоест левому полушарию, поскольку его выполнение занимает слишком много времени и этот процесс не может быть описан словами. Как только левое полушарие отключается, за работу начинает приниматься правое.

4. Упражнения на восприятие пространства (передачу негативного пространства) - левое полушарие сразу отказывается их выполнять, потому что негативное пространство — это не предмет, который можно описать или назвать, а всего-навсего пустое место. А пустоты, по мнению левого полушария, недостаточно важны, чтобы тратить на них время. Вот тогда за дело берется правое полушарие, способное воспринимать целостные образы (как фигуры, так и пустоты между ними), и с огромным удовольствием справляется с поставленной задачей.

5. Упражнения на восприятие соотношений (передачу перспективы и пропорций при изображении зданий и интерьеров) - при выполнении этого задания левое полушарие вынуждено столкнуться с ненавистными ему парадоксами и неясностями, ведь в перспективе пропорции и углы изменяются, поэтому кажется, что изображаемые предметы выглядят несколько непривычно. Правое полушарие воспринимает реальность такой, какой она видится, а потому без труда сможет передать в рисунке перспективу и пропорции.

6. Упражнения на восприятие света и тени (передачу характеристик цвета) - включают в себя изображение фигур, образованных игрой света и тени. Нарисованные фигуры являются настолько сложными и неопределенными, что их невозможно выразить и описать словами. По этой причине левое полушарие самоустраняется от выполнения данного упражнения, и к работе приступает правое полушарие, которое обожает сложные задания. Оно с радостью берется за создание трехмерного изображения, образованного переплетением света и тени.

Материалы для работы:

1. Гуашь-набор 12 цветов.
2. Набор кистей.
3. Бумага для гуаши и акварели.
4. Влажные и бумажные салфетки.

Последовательность работы:

1. Нанесите на бумагу белой краской фон: размашистыми движениями от края до края. Не бойтесь выехать за края листа

2. Выберите цвета – те, которые в данный момент хочется использовать (не более 3 цветов) – и хаотично нанесите их пятнами, не жалея краски

3. Затем плоской щетинистой кистью растяните цветные пятна размашистыми движениями от края до края или ... не проводя несколько раз по одному месту

4. Растягивать цветные пятна можно не только по горизонтали, но и по вертикали, или диагонали, или по дуге. Так же для этой цели можно использовать сложенную бумажную салфетку или губку.

Рисование в данной технике поможет:

- развить когнитивные функции (улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику) и воображение;
- избавиться от страха «я не умею рисовать»;
- снять напряжение, снизить тревожность, убрать волнение;
- раскрыть творческий потенциал;
- повысить самооценку;
- почувствовать уверенность в своих силах;
- ощутить мир красочно и разнообразно.

Здоровьесберегающая технология «Нейробика»

«Нейробика» — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к любой работе.

Детям она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания, совершенствовать речь, эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности; снять стресс, нервное напряжение; оптимизирует собственные резервы ребенка; и как следствие в будущем наши дети будут более успешно обучаться в школе.

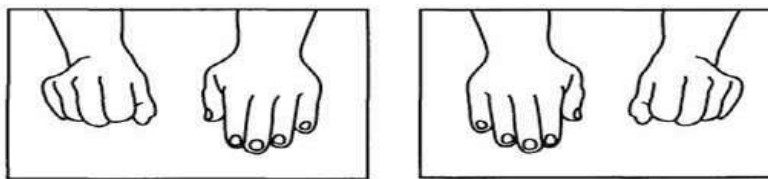
«Гимнастика мозга» позволяет:

- балансировать и синхронизировать межполушарное взаимодействие;
- развить память и мыслительную деятельность;
- повысить продуктивную работоспособность;
- развить мелкую моторику;
- развить речь, навыки письма и чтения;
- раскрыть внутренний потенциал, творческий подход и способствовать личностному росту;
- развить наглядно-образное, словесно-логическое, научное, критического мышление.

Нейробика включает в себя следующие виды упражнений:

• ***Кинезиологические упражнения*** – комплекс движений, позволяющий активизировать взаимодействие между левым и правым полушарием головного мозга, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

Упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую.
«Кулачки – ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

- одна рука- кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая – ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;

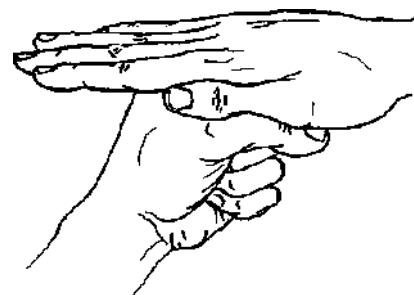
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

«Кулачки – ладошки в воздухе»

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

«Кастрюлька – крышечка»

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



«Лайк – кольцо»

Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



«Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

«Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх.

Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- насчет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

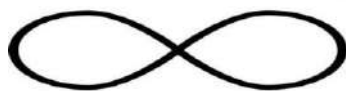
«Дом – ёжик – замок»

Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.



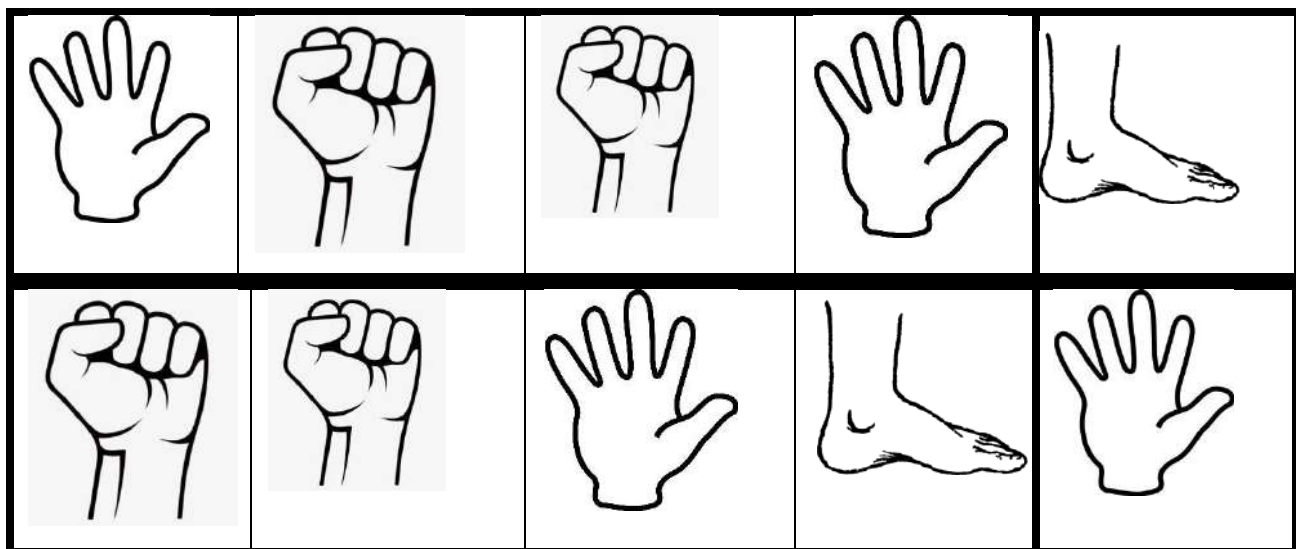
«Ленивые восьмерки»

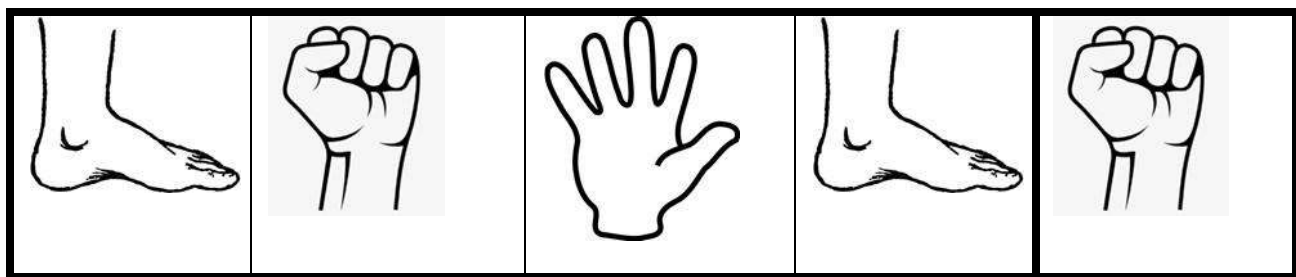
Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).



Цепочки движений

При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь- хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть двумя кулаками по столу, нога- топнуть двумя ногами).





Упражнения с кубиками

• Взрослый и ребенок сидят за столом, напротив друг друга. У каждого два кубика, по одному в руке. Взрослый совершает одновременные движения руками, поворачивая кубики в разных направлениях, ребенок подключается и делает в одном ритме со взрослым.

• Способы действий с кубиками:

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении от себя*, одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении к себе*,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в левую сторону*, одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в правую сторону*,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении внутрь*,

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении наружу*.

Далее происходит усложнение: теперь кубик нужно поворачивать не на следующую грань, а через одну.

Упражнения с мячиками

• У каждого по одному мячику (массажный)

• Способы действий с мячиками:

- мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя,

- мяч в противоположной руке – перекладывать другому,

- мяч в противоположной руке – себе – другому,

- мяч не в противоположной руке – другому по диагонали,

- мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому,

- 2 тебе, 2 мне,

- диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому,

- 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ,

- 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху.

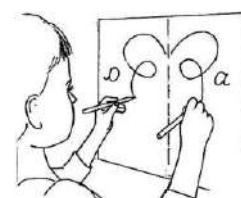


Рисование двумя руками

Способы рисования:

- рисование палочек, движения рук от центра к краям,

- рисование палочек, движения рук от краев к центру,



- рисование волнистых линий, движения рук от центра к краям,
- рисование волнистых линий, движения рук от краев к центру,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук от центра к краям,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук краев к центру.

Упражнения для развития крупной моторики

«Перекрёстное марширование»

1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения).

Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями).

«Прыжки на месте»

Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:

- Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе.
- Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.
- Ноги врозь и ноги вместе.
- Ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди.
- То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой.

(цикл прыжков повторить несколько раз)

«Дышим носом»

Исходное положение стоя. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Лучики»

Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

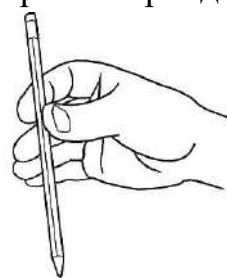
Упражнения с карандашами

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой; б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой; б) левой рукой;



в) обеими руками одновременно.

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно.

Сенсорно-интеграционные упражнения - развитие всех видов восприятия: зрительного, слухового, обонятельного, вкусового, тактильно-двигательного.

Интеграционные упражнения для коррекции вестибулярной системы

- Занятие в сухом бассейне (массажный эффект; эффект ускользящей, податливой опоры; эффект погружения; сенсорный эффект, закаливающий эффект, расслабляющий эффект, тренирующий эффект).

- Упражнение на развитие вестибулярного аппарата «Тактильные кочки», развитие тактильных ощущений. Проприоцепция с развитием тактильной стимуляции ног.

- Упражнение на фитболе. Укрепление мышечного корсета; улучшение координации движений; улучшение стабилизации тела в пространстве и равновесия; обучение опорным реакциям на верхние и нижние конечности; развитие мелкой моторики и речи.

- Упражнение на развитие сенсомоторной координации. Развивает ловкость, устойчивость, баланс. Снимает напряжение, хаотичные, гиперактивные движения, рассеянность.

- Упражнение на умение ориентироваться в пространстве, развитие восприятия, наблюдательности, внимания; развитие координации, фантазии и скорости реакции; развитие межполушарного взаимодействия.

Интеграционные упражнения для коррекции тактильной системы

- Упражнения на развитие тактильной чувствительности и мелкой моторики. Развивают тактильную чувствительность, зрительное восприятие, образное мышление, произвольность.

- Упражнение на повышение чувствительности пальцев рук, массаж рук, закрепление развития мелкой моторики, сенсомоторное развитие, формирование основных сенсорных эталонов.

- Упражнения на развитие осязательных ощущений рук, развитие мелкой моторики, массаж рук, развитие фантазии.

- Упражнения на развитие тактильного восприятия (развитие осязания, мышления, кинестетического восприятия). Формируется представление о фактуре предметов (пушистый, гладкий, шершавый, мягкий, твердый и т.д.), об оттенках цветов, о пространственном расположении предметов.

- Упражнения для развития тактильной чувствительности ступней ног.

Интеграционные упражнения

для коррекции гравитационной системы

- Упражнения на развитие координации движений, согласованности и последовательности движений рук, быстроту переключения, устойчивости вестибулярной нагрузки.
- Упражнение для развития и улучшения проприоцептивной реакции, развитие крупной и билатеральной моторики, развитие координации, фантазии.
- Упражнения на развитие координации движений, соразмерность усилий, ловкость, точность перемещения, ориентировка в пространстве, преодоление страха высоты.

Интеграционные упражнения для коррекции зрительной системы

- Упражнения на развитие тактильных и кинестетических ощущений, мелкой моторики рук, цветового восприятия, внимания, умения сосредотачиваться, получение и закрепление новых знаний и умений.
- Упражнения на развитие тактильных и кинестетических ощущений, систематизация знаний детей младшего школьного возраста, развитие любознательности, логического мышления, речи, внимания, памяти. Образовательный эффект данного пособия заключается в помощи сделать любой учебный материал увлекательным, вызвать положительные эмоции, облегчить процесс усвоения, закрепления, повторения и систематизации знаний по учебным предметам.
- Упражнения на развитие зрительного восприятия, запоминания зрительного образа букв, развитие тактильного восприятия, мелкой моторики, ориентировки в пространстве.

Интеграционные упражнения для коррекции слуховой системы

Упражнения с данным дидактическим материалом развивают слуховую функцию, улучшают частотную дифференциацию, слуховой анализ, настроение, концентрацию внимания, саморегулирование.

Интеграционные упражнения для коррекции обонятельной системы

Ароматерапия благотворно влияет на улучшение обоняния, дыхания через нос, настроение, способствует умственному развитию детей, стимулирует память, развивает воображение. Помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Это отличное средство стимуляции, улучшает общее кровообращение, развитие мышц лица.

Гимнастика мозга

- Массаж ладоней и пальцев рук массажным шариком стимулирует речевые области в коре головного мозга; повышает энергетический уровень ребенка, развивает тактильную чувствительность; развивает познавательную и эмоционально-волевую сферы ребенка.
- Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность,

способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

- Упражнения развивают диафрагмальное дыхание, улучшают дыхательный процесс, расслабляют центральную нервную систему, способствуют гибкости и точности выполняемых движений, помогают снять избыточное возбуждение и успокоиться.

Внедряя в работу технологию «Нейробика» специалисту необходимо соблюдать некоторые простые правила:

- игры и упражнения должны быть интересными и неустойчивыми, что позволит сохранить активность и заинтересованность;
- оптимальный период для начала работы – с 4-х лет, так как в этом возрасте формируется межполушарное взаимодействие;
- специалисту важно отслеживать прогресс и по мере необходимости усложнять упражнения, увеличивать темп.

Применение нейрогимнастики позволяет улучшить у ребенка:

- память, внимание, речь;
- пространственные представления;
- мелкую и крупную моторику;
- снижает утомляемость;
- укрепить состояние нервной системы;
- синхронизировать работу обеих полушарий мозга

Технология «Нейрографика»

Новым, эффективным методом арт-терапии, стабилизирующим психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье в целом, является нейрографика.

Пифагор - мир есть форма, Гераклит - мир есть поток, Демокрит - мир состоит из элементарных элементов. **Нейрографика** - философская арт-практика, предполагающая концептуальную связь этих трех учений. Автор этого метода – Павел Михайлович Пискарёв.

Нейрографика — это творческий метод трансформации мира. **Нейрографика** означает рисовать мышлением, сознанием. Эта методика привлекательна для нас как способ решения внутренних задач.

Нейрографика – это инструмент решения психологических задач графическим способом. Нейрографика базируется на очень глубоком понимании человека, его сознания и связи с окружающим миром. В основе лежат многие научные дисциплины: психоанализ, системные расстановки, гештальт подход, арт-терапия, коучинг и даже нейрофизиология. Поэтому каждый раз рисуя работу методом нейрографики вы проходите очень глубинную трансформацию внутри, перестраиваете свои нейронные связи, изменяете впечатление, тем самым меняя окружающую реальность. Поэтому девиз нейрографики «Позитивные изменения в жизни своими руками» - это буквально про то, что вы своими руками рисуете свою жизнь.

Нейрографическая линия — это линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и мы ведем ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Такая линия ведет нас от стереотипа, который сидит у нас внутри, от повторения внутреннего алгоритма.

При этом включается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Благодаря этому нейрографический процесс рисования способен создавать новые нейронные связи в мозге и, следовательно, менять процесс мышления. Вдохновение — это переизбыток нейронов и нейронных связей в отношении определенной проблемы или вопроса. Метод нейрографики помогает увеличить количество нейронов и связей в отношении определенного вопроса.

Алгоритм работы.

1. Шаг. Актуализация темы.

а) Что является актуальной задачей? С чем вы хотите поработать? Масштаб задачи не имеет значения. Например, здоровье в целом, здоровье моего плеча; мои взаимоотношения вообще, мои взаимоотношения с мамой, мой вчерашний разговор с мамой (соседом, другом); будущее вообще, один день, один эпизод и т.д.

б) Так же на данном шаге алгоритма важно некоторое напряжение - это количество эмоций, которое в этой теме заряжено. Напряжение для человека – это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения. Все виды психических защит заставляют нас не чувствовать эмоционального напряжения. В нейрографике нужно наоборот собрать напряжение, как энергию, свое личное напряжение по теме. И эта энергия должна на бумаге вылиться в какую-то спонтанную хаотическую линию.

2 Шаг. Выплёскивание напряжения на весь лист бумаги.

Резко! Много! На весь лист линиями! Объявить миру, что вы есть! Каждая такая работа с линиями - это закладка нейронных связей, участков цепей мозга. Сама линия организует связи.

3 Шаг. Округление углов.

Круг – это целое, источник силы. Всё, что на рисунке угол, – это конфликт. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы. Теперь нужно выявить все углы, которые образовались при пересечении линий и сгладить их, скруглить, закрасить. Первые 20% углов получаются легко, а затем начинается сопротивление (разные виды, хочется отложить работу, например, и т.п.), но важно преодолеть это сопротивление, т.к. сопротивление — это нежелание изменений, сложность изменений. До 80% работы на этом этапе проходит в режиме сопротивления. Но наша задача — снять ограничения личности, поэтому все углы должны быть округлены! Это очень важно! Это связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – это дисциплина и исполнение. Принцип Парето: 20% усилий приносит 80% результата. Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно

на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благодати и удовлетворения. На этом шаге очень интересно понаблюдать за собой: что со мной происходит? какие у меня чувства? какое у меня соматическое состояние? что мне сигнализирует тело? Мы должны не убедить себя, что что-то произошло, а реально почувствовать.

Может почувствоваться хорошая энергия в теле, может захотеться что-то делать, куда-то бежать, чувствуется какой-то тонус в теле. Это позитивный признак! Значит, идут какие-то изменения. На последних 20% работы меняется пластика мозга, отношение к ситуации меняется, в этот момент приходят новые мысли к старой ситуации.

4 Шаг. Объединение (интеграция).

а) Интеграция, объединение внутренних областей (полостей) на рисунке. Закрашиваем одним цветом области, которые нравятся. Потом делаем подобное другим цветом. Задействуем столько цветов, сколько захочется. Работаем спонтанно. Закрашивать можно не все полости.

б) У любой работы на листе есть границы — это границы личности. Наша задача слить рисунок с фоном, соединить линиями рисунок и окружающий его фон так, чтобы рисунок слился с фоном. Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, нарисованная нами изначально, сливалась с фоном, потерялась внутри фона. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы напряжение внутри фигуры было подобно напряжению вне её, на фоне. Иными словами, делаем так, чтобы наша начальная фигура потерялась внутри фона. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.

5 Шаг. Линии поля. Синхронизация поля.

Дальше мы должны прорисовать «линии поля» — это такие линии, которые идут через весь рисунок и лежат в одном направлении, как бы объединяя его. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом шаге могут происходить разные интересные переживания. Может так отпустить, что может вообще пропасть отношение (всяческое отношение!) к задаче, к проблеме.

6 Шаг. Вербализация.

Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Что теперь у нас там внутри по отношению к этой проблеме? В процессе рисования по шагам НЕ НУЖНО держать свою проблему всё время в голове. Задали проблему в самом начале, далее выполняем алгоритм по шагам. И пусть происходит то, что происходит. Наслаждаемся работой и всем прочим – рисунком, ритмом, гармонией, цветом и т.п. Иногда в процессе работы человек может забыть, как формулировал свою проблему, она становится ему уже не важной. Иногда в конце работы сам рисунок теряет свою привлекательность. Тогда можно просто нарисовать круг (круги) где угодно. Кругом дело не испортишь! В общем, если к концу работы всё-таки нет гармонии, не чувствуете гармонии, то округляйте. Рисуйте просто круг и связи с ним связанные.

Области применения нейрографики

Такое рисование позволяет трансформировать реальность в следующих областях:

1. Проживать чувства, прорабатывать гнев, страхи, тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции.
2. Устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний.
3. Развивать нестандартный подход к решению проблем в профессиональной и финансовой сфере, в области карьеры и бизнеса.
4. Планировать события, перемены к лучшему.
5. Налаживать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями.

Метафорические ассоциативные карты

Это проективная психологическая методика, в которой важен не заложенный изначально смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные ассоциации и реакция на них будет также абсолютно разной у каждого.

Метафорические ассоциативные карты – это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины

Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, другие включают отдельно карты с картинками и карты со словами. Совмещение слов и картин создает игру смыслов, обогащающуюся при помещении в тот или иной контекст, изучения одной или другой темы, актуальной для клиента в настоящее время.

Работа с метафорическими ассоциативными картами возможно только при сохранном интеллекте и достаточно развитом воображении у человека, иначе эта методика будет бессмысленна и цели достигнуты не будут.

Для успешной работы с несовершеннолетними и их родителями специалисту необходимо придерживаться некоторым правилам:

– **Конфиденциальность.** Как в личной сессии, так и в групповой работе необходимо бережно относиться к информации, которой делятся участники, все сказанное в процессе работы не разглашается.

– **Уважение.** В групповой работе следует обратить внимание на взаимоуважение между участниками и заботе об их комфорте и безопасности. Внимание к чувствам и словам других участников условие, необходимое для эффективного взаимодействия.

– **Свобода.** Предупредите участников, что при работе с МАК не существует правильных и неправильных ответов, чувств, образов. Не обязательно буквально воспринимать изображение, дайте волю фантазии.

– **Спонтанность.** Чем быстрее и свободнее реакция на карту, тем веселее и результативнее будет работа. Критическое мышление пока может

отдохнуть.

– **Безопасность.** Участник может отказаться от карты, без объяснения причин, не показывая ее окружающим. Однако, при индивидуальной работе с профессиональным психологом, подобная ситуация может дать ценный материал для дальнейшего общения.

– **Приоритеты.** Хозяин карты – хозяин процесса. Он первым высказывает свое видение, может отказаться от обратной связи, его мнение не может быть неверным. Однако, если он просит поддержки от окружающих, можно поделиться своими соображениями.

В зависимости от цели, которую ставит перед собой специалист карты делятся на:

Ресурсные - Они призваны вдохновлять и воодушевлять, давать ресурс, который поможет нам справиться с проблемами и добиться желаемого. Большая Маленькая Я, Моя женская миссия, Жизнь как чудо, Маленькие радости, Источник, Возраст счастья, Она, Морена, Хабитат, Ресурсы и Силы, Тупики и др.

Персоналицированные – на осознание своего «Я» (Характер и Личность, Персона, Персонита, Лица, Тотем, Тотемные животные, Богини Древней Греции, Яга, Архетипы, Мой внутренний ребенок, Субличности, Ксенобиология, Люди и Звери и др.).

Специальные

- Семейные, для работы с парными отношениями (семейные психикеты, семейные ценности, Семейные истории, Дом)
- Для работы с травмой, страхами (Танго со страхами, Кнуты и пряники, Из сундучка прошлого, Темная сторона)
- Для работы с детьми и подростками (Кнуты и пряники, Тинейджеры, Роботы, Дедушкины сказки и др.)
- Коучинговые (Тупики, Конфликты, Колесо жизни, КАК, Благо-Коучинг, Быть. Действовать. Обладать, и др.)
- Сказочные (Сага, Дедушкины сказки, Мерлин, Мастер сказок, Шкатулка доброго волшебника)
- Женские (Тайны моей души, Яга, Богини Древней Греции, Большая маленькая Я, Моя женская миссия, Она,)
- Прочие (Пути-дороги, Окна и двери, Провокация/Мотивация, Границы и убежища, Реки, Дороги, Мой верный путь)

Универсальные работают с широким кругом запросов (ОН, Эмоции судьбы, Аллегории, Диксит, Тайны Моей Души, Архетипы, SENS, Дерево как символ человека, Кто же Я?, КАК и др.).

Метафорические карты помогают специалисту:

- Установить контакт с клиентом на начальном этапе, создать безопасное пространство, атмосферу доверия.
- Обойти барьеры и защиты клиента, что позволяет свободно рассказывать о чувствах и переживаниях, раскрыться и озвучить проблемы, которые ранее были глубоко скрыты.

- Обратиться к подсознанию клиента. В процессе изучения карт, рождаются метафорические образы, приходят чувства, происходят открытия, которые значительно расширяют границы обычного.

- Выявить актуальную для клиента проблему. Как правило, в различных художественных образах человек улавливает именно то, что созвучно его текущему состоянию и имеет решающее значение на сегодняшний день.

- Найти или смоделировать новые стратегии поведения и возможные решения проблемы.

- Открыть внутренние и внешние ресурсы для преодоления преград и достижения желаемого.

Использование в работе психолога метафорических ассоциативных карт позволяет выявить ряд проблем:

- внутриличностные проблемы
- внутрисемейные проблемы
- проблемы отношений, межличностные
- дети-взрослые
- проблемы перспективы
- проблемы социальной значимости и др.

Область применения метафорических ассоциативных карт:

- коммуникационные игры и тренинги;
- создание положительной (безопасной) обстановки, в которой может осуществляться коммуникация и обмен мнениями без оценочных суждений;
- тренинг позитивного мышления;
- развитие интереса к самоизучению и саморазвитию;
- актуализация личностного роста;
- коррекция и терапия межличностных отношений;
- терапия детско-родительских отношений
- помощь в разрешении конфликтов;
- работа с линией времени, моделирование и исследование любых процессов в прошлом и будущем;
- реабилитационная работа;
- проработка и терапия травм;
- работа с посттравматическим синдромом;
- помощь в преодолении стрессов;
- проработка и терапия страхов;
- работа с психосоматическими явлениями;
- развитие творческого потенциала детей и взрослых;
- интеллектуальное и полезное развлечение в кругу друзей и семьи...и многое, многое другое.

Колоды, которые можно использовать в работе психологов социозащитных учреждений:

- «Из сундука прошлого» метафора детских переживаний;
- «Роботы» для работы с детьми, подростками и родителями;

- «Кнуты и пряники» метафора жестокости в отношениях;
- «Зонтики» на совладание со сложными жизненными ситуациями;
- «Проститься, чтобы жить» для работы с переживанием горя и утраты;
- «Семейка гномс» игра для эмоционального развития детей от 6 лет;
- «Семейные психреты» игра для проработки детско-родительских отношений.

Подробнее остановимся на некоторых колодах.

Колода «Из сундука прошлого» (метафора детских переживаний)

Колода карт «Из сундука прошлого» поможет поговорить о детстве, воскресить в памяти его картинки, ощутить запахи, звуки.

Это разговоры об истоках происхождения силы и слабости, о том, какие идеалы и способы решения проблем были впитаны с молоком матери и в результате наблюдений за отцом, о том, что помогало, поддерживало и продолжает поддерживать, а что останавливало смелые мечты, убивало радужные фантазии и мешает по сей день, ставя заслоны на пути самореализации.

Эта колода карт используется для:

- диагностики эмоционального состояния детей;
- построения графика настроения;
- работы с субличностями;
- построения стратегий развития;
- анализа текущего эмоционального состояния.

Проблемы, которые можно проработать с помощью карт:

- детские, скрытые, подавленные воспоминания;
- эмоциональные состояния, связанные с прошлым и отражающиеся в настоящем;
- детские травмы и обиды, связанные с семьей.

Пример работы психолога с колодой «Из сундука прошлого»

Выберите серию карточек из комплекта метафорических карт «Из сундука прошлого» для «Детского альбома», вызывающих у вас ассоциации с вашим детством. Попробуйте выложить карточки в хронологической последовательности.

Выберите серию карточек, вызывающих у вас ассоциации с вашим детством.

Раскладываем их в хронологическом порядке ("Как это происходило в твоей жизни?").

1. Подбираем к каждой карте картинки фраз, отражающие их основное настроение (или несколько настроений).
2. Проговариваем, что было ценного и важного в каждой ситуации.
3. «Что вы не включили в этот ряд? Какие картинки вы спрятали от нас? Куда бы вы их положили?»
4. Рисуем линию жизни, находим место, где хотелось бы находиться (на рисунке это место отмечаем точкой).

Соблюдение данного алгоритма в работе, даст осмысление для вас и вашего клиента.

Метафорические карты для работы с детьми, подростками и родителями «Роботы»

Колода карт состоит из изображений отдельных частей тела совмещающихся друг с другом: любая голова подходит любому туловищу, которое, в свою очередь, сочетается с любыми ногами.

Позволяет работать с внутренними конфликтами, с образом себя в целом и образом тела в частности, с представлениями о близких и об отношениях с ними

Варианты инструкции: «Представь/те себя конструктором роботов и создайте робота, похожего на вас»/ «...похожего на вас в будущем/...на вас в нежелательном эмоциональном состоянии»/, «...похожего на друга/ маму/ папу/ брата/ обидчика».

Карты «Роботы» дают возможность использовать их в качестве стимульного наглядного материала для развивающих и дидактических игр, целями которых могут быть:

- развитие речи во всем его многообразии – от расширения словарного запаса до формирования связности;
- развитие логического мышления, включающее навыки обобщения, исключения лишнего, продолжение логического ряда, составление аналогий и т.д.;
- развитие памяти, в основном зрительной;
- развитие номинативной функции: от обозначения отдельных конкретных объектов до абстрактных понятий (эмоциональные состояния, человеческие качества, нравственные категории).

Пример работы психолога с колодой «Роботы» «Похожий на меня»

• Попросите ребенка собрать из частей робота, который будет похож на него: «Представь себе, что ты — создатель роботов. Тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя».

- Карты можно выбирать как в открытую, так и вслепую.
- Вариант «вслепую» — это выбор из колоды карт, рассортированных по категориям и лежащих изображением вниз, из них наугад вытягиваются три (голова, туловище, ноги). В этом случае выбранные карточки переворачиваются и из них составляется изображение робота. Вариант «в открытую» предполагает осознанный выбор: «Рассмотри головы роботов — какая голова больше подходит тебе? Рассмотри туловища: какое из них могло бы быть твоим? Рассмотри ноги: какие ноги могли бы быть у этого робота?».

• С получившимся изображением важно поработать. Можно, например, предложить следующее:

- дай роботу «говорящие» имя и фамилию, которые объясняли бы, кто он такой, что ему нравится, что он любит;

- расскажи о роботе, почему он получился именно такой, чем он похож на тебя?

Созданный образ может стать отправной точкой для дальнейшей творческой работы разного плана:

- сочинение истории о роботе: «Подумай, как появился на свет этот робот, кто мог бы быть его создателем. Как он живет? Чем он занимается? Общается ли он с миром людей? Какой у него характер?»;

- создание дома, города, планеты для робота: «Давай создадим место жительства твоего робота, выбери, что это будет: дом, город или может быть даже целая планета. Создай ему жилье (нарисуй, построй из кубиков или подручного материала), расскажи, как ему здесь живется, где он спит, где ест, как развлекается»;

- создание других роботов по такому же принципу (друга, врага, родителя): «Сейчас мы создадим еще одного робота. Подумай, кто это будет. Возможно, это друг твоего робота, может быть это его родитель или родственник. Это может быть недруг твоего робота».

Новый робот может создаваться так же, как предыдущий, или по любой из предложенных схем.

«В прошлом, в настоящем, в будущем»

Инструкция дается в три этапа:

- Представь себе, что тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, какой ты сейчас.

- Теперь тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, каким ты был раньше.

- Тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, каким бы ты хотел стать в будущем.

- Выбор может осуществляться в открытую или вслепую (см. «Похожий на меня»). Можно поработать с получившимися роботами по одной из схем, описанных в предыдущем упражнении.

Обсуждение:

- Что ты думаешь о получившихся роботах?

- Что чувствуешь, когда смотришь на них?

- На какого робота тебе приятнее всего смотреть? Какой робот тебе нравится больше всего?

- А какой — меньше всего?

Колода «Зонтики».

Колода «Зонтики» является совладанием со сложными жизненными ситуациями.

Метафорический смысл: образ зонта представляет собой защиту от внешних факторов, зонт — это метафора того, как мы справляемся с различными жизненными трудностями.

Психологический смысл: в зависимости от выбора зонта, психолог может получить представления о приемах и способах совладания с проблемными ситуациями.

МАК помогают получить данные о том, какую стратегию использует человек при в стрессе.

Возможные стратегии поведения:

1. Эмоционально фокусированные – направлены на уменьшение дискомфорта и излишнего напряжения.

2. Поведенческие стратегии определяют то, как ведет себя человек, столкнувшись с проблемой; приспособление к переменам

3. Когнитивные: формирование установки на решение ситуации; отказ от решения проблемы, ее отрицание; игнорирование или преобразование проблемы.

«Зонтики» помогают выявить эффективные и неэффективные стратегии поведения в сложных ситуациях, освоить дополнительный арсенал способов реагирования и выбрать оптимальные стратегии совладания.

Подходящий зонтик

Упражнение для индивидуальной работы

Позволяет увидеть рабочий арсенал стратегий человека, поразмышлять над тем, в каких ситуациях стратегии эффективны, а в каких нет, какие стратегии используются без учета особенностей ситуации и т.п. Наряду с рисуночными в работе используются словесные карточки, каждая из которых описывает определенную ситуацию.

Инструкция:

Выберите себе карточки с незавершенными предложениями, которые актуальны для вас. Подберите к каждой из них наиболее подходящий, с вашей точки зрения, зонтик. Можно положить карточки с образами, вытянутыми вслепую, после чего рассмотреть получившиеся пары, представить и рассказать, как будет развиваться ситуация.

Соединяя изображение зонтика с незаконченным предложением, клиент интегрирует эмоциональный отклик с когнитивной переработкой. Это помогает вскрыть неочевидные противоречия или смыслы, увидеть многообразие проблемных ситуаций и такое же многообразие способов совладания с ними.

Ромашка

Упражнение для групповой работы

Упражнение можно использовать в тех случаях, когда у клиента нет отчетливого представления о том, какие стратегии совладания он использует в конкретных ситуациях.

Инструкция:

Один из участников в открытую выбирает карточку с незаконченным предложением. Эта карточка кладется на стол и образует серединку ромашки.

Остальные (тоже в открытую) выбирают по одной карточке с изображениями, которые, как им кажется, подходят к этому предложению (к этой ситуации).

Затем участники по очереди подходят к столу и кладут свою карту к карточке с предложением, объясняя, почему они выбрали именно эту карту и как такое сочетание связано с их жизненной ситуацией.

В результате получается ромашка, из лепестков которой первый участник (предложивший карточку с ситуацией) выбирает одну и объясняет причину своего выбора. Он может ничего не выбрать из предложенных участниками вариантов, а подобрать лепесток самостоятельно и объяснить свой выбор. Можно вытянуть карточку с изображением вслепую и рассказать, подходит лепесток этой ромашке или нет. Если не подходит, то участник решает, к какой карточке с предложением он подойдет.

«Семейный гномс»

Игры для эмоционального развития для детей от 6 лет

Направлены на развитие эмоциональной сферы, ознакомление с базовыми эмоциями и их оттенками. Можно использовать для диагностики семейных отношений и эмоций, связанных с ними.

Вторичные задачи, которые выполняются в процессе игры в «Семейку Гномс»:

- Развитие памяти, ассоциативного мышления и зрительного восприятия.
- Выработка усидчивости.
- Воспитание интереса к настольным играм.

Игра «Мемори»

Перемешайте все карты и разложите рубашками вверх.

Ваша задача найти одинаковые. В свой ход игрок открывает любые две карточки. Если они одинаковые, то он забирает их себе, если он открывает разные картинки, то после того как все остальные игроки на них посмотрели и запомнили их расположение, он переворачивает карточки обратно рубашкой вверх, а ход передается следующему игроку. Выигрывает тот, кто набирает больше всех парных карточек за игру. Каждую открытую карточку с эмоцией обязательно проговаривать вслух.

«Мозаика эмоций»

Ваша задача собрать как можно больше линеек эмоций. Для начала разбейтесь на пары (каждая подгруппа разбивается на пары): партнеры должны сидеть рядом. Каждой подгруппе я раздаю карточки с изображением эмоций, затем мы перемешиваем карты раскладываем их рубашками вверх. Все ходят по часовой стрелке. Пары ходят по очереди таким образом: игрок А из первой пары объясняет партнеру Б эмоцию. Затем ход передается следующей паре. Когда ход возвращается к первой паре, партнеры меняются ролями: теперь уже участник Б объясняет участнику А эмоцию.

В свой ход нужно взять карту со стола так, чтобы не видели остальные, и объяснить своему партнеру, что это за чувство. Например, карту «Азарт» можно объяснить примерно так: «Эта карта обозначает крайнюю степень

увлеченности чем-то или, когда ты играешь в карты и ужасно хочешь выиграть».

При этом нужно соблюдать след. правила:

1. Нельзя называть эмоцию и использовать однокоренные слова при ее описании.

2. Нельзя называть персонажей или описывать ситуации на картинках.

3. Можно приводить примеры из своей жизни, описывая ситуацию.

Учтите, что партнер должен угадать эмоцию с первой попытки, если партнер не угадывает, карточка возвращается на свое место в игровом поле.

Играем в течении 15 минут, затем посмотрим какая пара в вашей подгруппе выиграет, т. е. кто угадал больше эмоций. Итак, всем понятны правила? Игра начинается.

Далее следует обсуждение игры.

Кому удалось объяснить все эмоции? Кто собрал линейку эмоций? Что не получилось?

«Линейка эмоций»

Инструкция:

Предложить ребенку выбрать 5 -7 карт (для дошкольников – 3 -4 карты) и проранжировать их по линейке эмоционального состояния: грустно – весело, приятно – неприятно, чувство обиды – чувство удовольствия и т. п.

Далее предлагаем ребенку определить, какая карта в наибольшей степени соответствует переживаемым им эмоциям (с какой картой он себя ассоциирует):

- как именно эта карта отражает переживаемые им эмоции и чувства?
- что хочется изменить?
- в какую сторону линейки хочется переместиться и какие эмоции пережить (что почувствовать)?
- кто может помочь пережить новые эмоции (к кому можно обратиться за помощью)?

Игра, которая предназначена для проработки детско-родительских проблем.

Задачи:

- сформировать новые модели межсемейных взаимоотношений;
- узнать психологические секреты членов семьи;
- расширить репертуар ролей
- сделать более конструктивными личностные взаимоотношения;
- улучшить микроклимат в семье, сформировать гармоничные и теплые отношения.

Психологический смысл игры:

- развитие умения внятно объяснять мотивы, причины и содержание своих поступков как взрослому, так и ребенку;
- осознать свои чувства в различных ситуациях;
- ребенок учится осмысливать свое поведение, поведение других людей и сравнивать их с общепринятыми нормами.

«Семейные психреты»

Ценность этой игры заключается в том, что в ней никто никого не побеждает. Цель игры – лучше узнать себя и партнеров по игре.

Правила игры

Перемешанные карточки переворачиваются рубашкой вверх и кладутся на середину стола. Для игры вчетвером (24-28 карточек). Самый младший начинает игру: берет одну из карточек и зачитывает ее вслух. Дальше все читают по очереди, по часовой стрелке. Если участник считает, что прочитанное ему подходит, он оставляет эту карточку себе. Если думает, что содержание карточки больше подходит кому-то другому, он передает эту карту ему и старается обосновать эту позицию. Если этот участник тоже считает, что карта ему не подходит, он передает ее дальше или кладется в отдельную стопку «Корзину для мусора».

Когда все карты распределены, у каждого участника получается что-то типа рассказа о себе, или «психологического портрета», и все зачитывают свои «портреты» вслух. Важно, чтобы ребенок услышал, «какой он на самом деле», от значимого взрослого, поэтому приветствуется назначение «дикторов». Например, Ваня говорит: «А мои карточки пусть прочитает мама! Мам, а ты свои кому отдашь прочитать, папе?» – «Да, согласна, пусть мои карточки прочитает папа» и т.д.

Метафорические ассоциативные карты представляют собой инструмент, успешно применяемый в работе с несовершеннолетними и их родителями. Они могут использоваться в рамках проективной диагностики, консультативной и коррекционной практики, могут быть включены в содержание как индивидуальной, так и групповой формы работы. Включение МАК в работу с подростками позволяет создать комфортную обстановку, а также предложить безопасные упражнения для исследования проблемы подростка, даже такой, которая связана с травматичными событиями, так как карты позволяют выявить различные причины девиантного поведения подростков, зачастую неосознаваемые ими и таящиеся в сфере бессознательного, а также скорректировать родительско-детские отношения.

Таким образом, использование традиционных и инновационных технологий обеспечивает гибкость коррекционно-реабилитационного процесса, способствует коррекции недостатков развития.