***Пояснительная записка***

Для несовершеннолетних, совершивших общественно опасные деяния, предусмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации, нуждающихся в особых условиях воспитания, обучения и требующие специального подхода является Казенное специальное учебно – воспитательное учреждение Чувашской Республики для детей и подростков с девиантным поведением «Убеевская специальная общеобразовательная школа» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. Школа создана с целью обеспечения психологической и социальной реабилитации малолетних правонарушителей, включая коррекцию их поведения и адаптацию в обществе.

При поступлении подростков в школу проводится их психолого – диагностическое обследование, для выявления различного рода неблагоприятных, личностных, психолого – педагогических и социально – психологических факторов, затрудняющих социальную адаптацию подростков.

Это работа с так называемой «группой риска», куда входят учащиеся, поставленные на учет в КДН, ПДН, дети из неблагополучных семей. Если ребенок оказался в этом списке, то чаще всего он попадает в наше учреждение и проблема заключается, конечно же в их семьях. Низкий социальный статус родителей, их злоупотребление алкоголем, занятость своей личной жизнью приводит к тому, что дети становятся проблемными.

Для реализации целей и задач в КСУВУ «УСОШ» оборудована сенсорная комната.

***Световой мерцающий интерактивный ковер «Млечный путь»*** является составной частью адаптивной среды. Широкий спектр применения можно найти и для светового мерцающего ковра «Млечный путь». Его можно использовать для закрепления знаний о цвете, понятий «много», «высоко», «низко»; совершенствования фразовой речи. Она обеспечивает:

- развитие зрительно моторной координации;

- развитие слухового и зрительного внимания и памяти;

- формирование самоидентичности;

- снятие страха перед темнотой;

- снятие тревожности;

- тренировка вестибулярного аппарата.

***Музыкальная кресло – подушка.***

Предназначена для снятия агрессии, эмоционального напряжения, возбуждения.

- развитие чувства защищенности;

- развитие чувства общности;

- снятие телесных зажимов;

- отреагирование эмоций;

- обогащение восприимчивости и воображения;

- активизация ЦНС.

***Тактильно световая пузырьковая труба.***

В работе по формированию некоторых грамматических категорий, формированию связной речи, обогащению словаря признаков с успехом используется тактильно – пузырьковая труба. Обеспечивает:

- релаксацию через зрительные образы;

- развитие визуального и тактильного восприятия.

***Кресло – куб из 3 частей.***

С гипервозбудимыми детьми используются кресло – куб, мягкое ковровое покрытие, музыкальный центр с набором альбомов для релаксации.

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Можно использовать общепринятую методику мышечной релаксации профессора Джекобсона (США), который предложил обучать расслаблению с помощью предварительных упражнений для напряжения определенных мышц тела. Обеспечивает:

- реабилитацию нервно – психического состояния;

- быстрое достижение эффекта расслабления;

- снятие утомления и повышения работоспособности;

- саморегуляцию психического состояния;

- развитие смелости и уверенности в себе;

- развитие коммуникативных способностей;

- развитие выразительных движений, преодоление робости.

***Мягкие мячи – ежики.***

С мячами – ежиками выполняются упражнения, развивающие мелкую моторику, и массаж кистей рук. Обеспечивает:

- повышение мышечного тонуса;

- снятие мышечных зажимов;

- развитие мелкой моторики;

- развитие коммуникативных способностей;

- определение психофизического состояния.

***Мячи гиганты.***

Вестибулярный аппарат влияет на способность мозга упорядочивать и обрабатывать ощущения ребенка, а также планировать движения тела и мышцы артикуляционного аппарата. Если вестибулярный аппарат не развит или функционирует неудовлетворенно, то это может иметь негативные последствия для развития ребенка, так как впечатления будут обрабатываться мозгом неверно и информация не достигнет слухового центра, не будет расшифровки услышанного. Это повлечет за собой нарушение слухового восприятия, способность планировать движения своего тела и артикуляции звуков.

С помощью мячей, имеющих различную величину, цвет, поверхность можно формировать представления о цвете, форме, размере, тактильных ощущений, равновесия, ощущения тела. Обеспечивает:

- осознание своего тела;

- релаксацию;

- коррекцию осанки;

- низкочастотное регенерационное и обезболивающее воздействие;

- развитие навыков партнерского взаимодействия.

- люстра Чижевского;

- музыкальный центр;

- набор аудио и CDдисков.

***Цель работы сенсорной комнаты*** – осуществлять коррекцию поведения воспитанников, воздействуя на различные анализаторы.

***Методы:***

* беседа;
* наблюдение;
* интервьюирование;
* индивидуальное консультирование;
* индивидуальная консультация;
* групповая психокоррекция;
* тренинг навыков.

Коррекционно – развивающие занятия в сенсорной комнате направлены на решение следующих ***задач:***

- развитие общей и мелкой моторики;

- стимуляция всех сенсорных процессов (зрительного, слухового, тактильного, кинестетического восприятия);

- снятие психоэмоционального напряжения;

- умение управлять своим телом, дыханием, прислушиваться к мнениям взрослых.

***Технологии или методы терапии:***

***Формы работы***: тренинговые упражнения, социально – психологический тренинг, психодиагностика профессиональных склонностей, индивидуальных особенностей, ролевые и деловые игры, профориентационные игры, упражнения на самопознание, арттерапия, психогимнастика, обучение методам саморегуляции, аутогенная тренировка, психокоррекция, рационально – эмотивная коррекция, телесно – ориентированная психокоррекция и др.

Сенсорная комната, насыщенная оборудованием для сенсорной стимуляции (визуальной, слуховой и моторно – кинестетической позволяет максимально индивидуализировать процесс психологической помощи воспитаннику).

***Ожидаемый результат:***

* адекватная самооценка;
* удовлетворенность собой и своим окружением;
* профилактика отказа от употребления психоактивных веществ;
* расширение личностных проблем воспитанников – уменьшение уровня тревожности и депрессии;
* формирование позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения у воспитанников;
* умение работать со своими переживаниями (анализ, отреагирование, принятие и т.д.);
* стремление к самопознанию и самовыражению.

***Условия реализации программы:***

Психокоррекционная работа проводится один раз в неделю по 10 -12 человек в форме тренинговых занятий продолжительностью 1 час. Эффект такой работы повышается, если воспитанники приходят с желанием. Особое внимание уделяется составлению психологического портрета каждого воспитанника, оценке уровня тревожности и выявление депрессии. Оценивается реабилитационный потенциал личности, на основании которых составляются индивидуальные работы и профилактики.

В процессе занятий используется практически все перечисленные выше оборудование сенсорной комнаты.

Работа ведется по экипажам, согласно графику работы сенсорной комнаты.

***Срок реализации***: январь – май 2012 года.

***Количество участников:*** 10-12человек.

***Возраст:*** 11-18 лет.

***Материально – техническое обеспечение:***

- цветные карандаши;

- акварельные краски;

- цветная бумага;

- ножницы;

- ватмоны;

- бумага А4;

- бейджики;

- музыка релаксационная.

***План программы:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Цель занятия** | **Перечень упражнений** | **Кол-во часов** |
| 1. | Создание доверительного контакта на дальнейшую психокоррекционную работу.  Осознание образа «Я-чувствующий», источника телесного напряжения. | 1.«Знакомство»  2.«Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений»  3.«Знакомство с телом» | 3 |
| 2. | Нахождение критериев оценки себя. Освоение психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний. | 1.«Работа с самооценкой»  2.«Развитие стрессоустойчивости» | 2 |
| 3. | Осознание причин зависимости, собственной конфликтности. | 1.«Работа с внушаемостью»  2.«Снижение деструктивной конфликтности» | 2 |
| 4. | Развитие навыков социальной ориентации. Рефлексия «особых переживаний». Развитие чувства юмора как защитного механизма. | 1.«Тренинг коммуникативной компетентности»  2. «Трансовые переживания»  3. «Тренинг чувства юмора» | 3 |
| 5. | Проработка конкретных проблем в групповом процессе. Закрепление навыков. | 1.«Работа с конкретными личными проблемами»  2.«Заключение» | 2 |
|  | ИТОГО |  | 12 |

***Содержание программы:***

***Занятие 1. «Знакомство»***

***Цель:*** создание доверительного контакта на дальнейшую психокоррекционную работу.

***Задачи:***

* установление контакта;
* построение отношений;
* мотивация на основание нового опыта.

Особенностью проведения первого занятия является то, что оно носит форму беседы, скорее консультационного характера. Целью такой беседы должен стать сбор информации о воспитаннике, особенностях его взаимодействия с окружающими людьми, характерологических особенностях. Главное преимущество работы с оборудованием сенсорной комнаты состоит в том, что информация о подростке, об особенностях его взаимодействия с другими людьми, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается уже в процессе работы. Например, подросток утверждает, что ничего не чувствует, но, прикасаясь к световой колонне с рыбками, вдруг говорит: «В ладошки рыбки тычутся, такое от них тепло, щекочутся, как маленький щенок с носом».

Для психолога важно отследить расхождения в субъективной оценке ребенком своих особенностей с объективными явлениями, понять их причины, построив, таким образом, как можно большее количество направлений для дальнейшей работы. Общение на первом занятии поможет спрогнозировать возможные трудности в дальнейшей групповой работе и максимально предупредить их.

Примерные вопросы и упражнения, которые можно использовать на первом занятии:

* с какими ожиданиями ты пришел на занятие?
* есть ли у тебя опасения или страхи?
* что бы ты хотел здесь получить?

Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа:

* как прошли дни после предыдущего занятия?
* чего ты достиг?
* что тебе запомнилось?
* что ты ждешь от сегодняшнего занятия?

Эти вопросы помогают эмоционально «разогреть» группу, а также увидеть эмоциональное состояние каждого из участников группы. Поскольку в тренинговой работе основание содержание составляют внутригрупповые отношения, стоит обратить внимание на то, как меняется место расположения участников от занятия к занятию, кто занимает место около ведущего и напротив него, кто садится рядом с обозначенным лидером, кто остается в стороне от любого действия группы и т.д. Эта информация также может стать предметом обсуждения на одном из занятий.

***Занятие 2. «Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений»***

***Цель***: осознание образа «Я - чувствующий»

***Задачи:***

* осознание множественности своих чувственных проявлений;
* развитие способности жить в негативных переживаниях.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

* что мешает ощутить свои чувства?
* скука, тревога и кайф.
* о чем вам могут сказать ваши эмоции?
* бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.
* откуда берется наше настроение?
* доверяете ли вы своим чувствам?
* могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают?
* что делать с собственным напряжением?
* бывают ли абсолютно бесполезные лил стопроцентно вредные чувства?
* бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

Очевидно, что изменение представлений о себе является процессом болезненным для подростка, употреблявшего ПАВ. Кроме того, актуальна тема поиска себя, и те «муки самотворчевства», которые испытывает подросток – наркоман в своем развитии, является для него не менее стрессогенным фактром, нежели конфликт или неудача. Поэтому основная задача психокоррекционной работы заключается в том, чтобы обучить подростка навыкам управления психическим напряжением (умению его нейтрализовать), а также научит его направлять напряжение на приобретение и раскрытие своих новых возможностей.

Среда сенсорной комнаты является для этого наиболее благоприятной. Она позволяет включить в работу все анализаторные системы: слух, зрение, обоняние, двигательную активность.

Обычно глубокий уровень погружения в работу с эмоциями возможен в случае, если группа знакома. В сенсорной комнате дело обстоит иначе. Сенсорные стимулы снижают напряжение, поэтому эффект достигается и в группе сменного состава. Особую роль играет музыкальная коллекция. Релаксационные упражнения, визуализация под музыку способствует развитию произвольной сферы.

В конце работы воспитанники отвечают на два вопроса: «Доволен ли я собой?», «Доволен ли я группой?».

Вопросы можно изменить в зависимости от целей и задач занятий. Например: «Кто мне помог?», «Кому я помог?» и т.д.

***Занятие 3. «Знакомство с телом»***

***Цель***: осознание источника телесного напряжения.

***Задачи:***

* осознание собственной телесности;
* овладение языком своего тела;
* работа с телесными зажимами;

Основные вопросы и проблемы, которые можно обсудить на занятии:

* взаимоотношение «меня» и «тела»;
* физическая боль: польза и издержки.

Принятие своего тела определяет принятие себя. Отношение к себе с точки зрения «доволен или не доволен» своим телом, различным его частями и индивидуальными особенностями является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Недовольство своим телом может породить множество комплексов, влияние которых на развитие личности будет носить негативный характер. Например, оно может усугубить конфликт Я – реального и Я – идеального, Я – реального и Я – зеркального (того, что во мне видят другие люди).

Наркотик дает переживания собственного тела. И этим он цене для наркомана. В сенсорной комнате подростки испытывают новые переживания по поводу своего тела. На занятии большую роль играют гимнастические мячи и массажные мячики. Они высвобождают многие телесные зажимы и позволяют материализовать эти преживания. На этом занятии используются телесно ориентированные упражнения.

***Занятие 4. «Работа с самооценкой»***

***Цель:*** нахождение критериев оценки себя.

***Задачи:***

* другие в моих глазах;
* я в глазах других;
* понимание другого;
* риск самораскрытия;

Примерные вопросы, которые можно обсудить на тренинге:

* что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?
* что лучше: недооценить или переоценить?
* я такой же, как все, когда…
* я лучше других…
* я хуже других…
* я никогда никому не скажу, что…
* ложь самому себе;
* неспособность быть самим собой среди других;
* наркоман принимает наркотики, чтобы удовлетворить ожидания других по отношению к себе. Так чьи желания я удовлетворяю на самом деле?
* на что я обращаю внимание в людях?
* чего хочу от других?
* чего хочу от себя?
* чем я отличаюсь от других?
* что мне дает мнение других обо мне?

Самоотношение в структуре самосознания «узаконивает» те или иные черты, или напротив, заставляет человека объявить борьбу самому себе. Принятие себя помимо формирования самооценки, повышает устойчивость личности в целом и уровень наркоустойчивости в частности.

***Занятие 5 «Развитие стрессоустойчивости»***

***Цель:*** освоение психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

***Задачи:***

* работа с защитными механизмами;
* психодраматическое переживание чувства вины;

Основные вопросы, которые можно обсудить на данном занятии (это может быть одно или несколько занятий):

* ситуация вопроса, как стресс;
* что ты делаешь, когда себе не нравишься?
* какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации? Расскажи, что будет, если тебя не будет?
* я не умру потому, что…
* я умру потому, что…
* как ты живешь, когда действительно живешь?

Лица, обладающие способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям наркопрофилактики. Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шоковыми реакциями и т.д. Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и психологический (умение справляться со стрессом). Стресс – это, прежде всего напряжение, как психическое, так и физиологическое, а умение справляться со стрессом – это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения. Возрастание напряжения обусловлено, главным образом, сферой межличностных отношений, социальных проблем, поскольку они непосредственно связаны с тем, как индивида оценивают другие, а расхождение в оценках, данных индивидом самому себе и данных ему другими, являются важным «генератором тревожности». Таким образом, возникновение напряжения с восприятием угрозы своему «Я» как целостной системе.

На этом занятии большое значение имеет музыка. Слуховая стимуляция в кресле – пуфике, легкие вибрации высвобождают многие внутренние зажимы.

***Занятие 6. «Работа с внушаемостью»***

***Цель:*** осознание причин зависимости.

***Задачи:***

* работа с иррациональными установками;
* проработка мифов о наркотиках и наркоманов;

Проблемы, которые можно обсудить на занятии:

* внушаемость, как защитный механизм;
* надо уметь говорить «нет» не только окружающим, но и себе;
* я имею право на то, за что несу ответственность;
* я должен суметь сделать то, что я хочу;
* кому и сколько я должен?
* От кого я завишу? От чего я завишу? Почему я завишу?

Внушаемость можно определить как склонность личности к восприятию информации без критики. Она зависит от многих причин, и одной из центральных является несостоятельность Я – концепции. Если представить обобщенный образ «Я» как соединение множества частных образов «Я», то можно предположить следующее: рисуя картину себя в процессе своего развития, наркоман, не осознавая или не принимая какую – либо информацию о себе, оставляет, таким образом, «белые пятна» в картине «Я», которые требуют заполнения. И тогда под действием факторов внушаемости происходит «закрашивание» этих «белых пятен». Критичность – это способность осознанно и рационально воспринимать и оценивать реальность, это устойчивость к групповым влияниям (просьбам, уговорам, приказам и т.д.), это свобода от установок, в том числе иррациональных (они прививаются нам сициумом и является неосознаваемыми источниками наших внутриличностных конфликтов), это стремление быть независимым и способность быть не таким, как все. Критичность зависит от уровня развития интеллекта, эмоционального и психического состояний, социального статуса и степени коммуникативной компетентности. Эти составляющие у детей, воспитывающихся в УИТ, часто страдают. Статус «детдомовца» в школе имеет негативное воздействие и на сверстников, а тем более на многих родителей учащихся в классе.

Лица, имеющие опыт употребления наркотиков, часто зависят от других людей, которые за них «закрашивают» «белые пятна» их картины «Я», и краской зачастую служит наркотик.

Большую роль в этом занятии играют ковер «Млечный путь и светоэффекты». Они позволяют говорить о внушаемости не вообще, а как о реальных ощущениях и переживаниях.

***Занятие 7. «Снижение деструктивной конфликтности»***

***Цель:*** осознание собственной конфликтности.

***Задачи:***

* выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте;
* обучение способам анализа конфликтных ситуаций; внутриличностный и межличностный транзактный анализ;
* овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;
* осознание различия поведения в конфликте и конфликтного поведения.

Конструктивная конфликтность, как мы считаем, является стержнем личности, вокруг которого локализуются остальные факторы наркоустойчивости. Как уже было показано выше, напряжение – неотъемлемая составляющая психического состояния субъекта. Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения – способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность – это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, которые были бы эффективны и для личности, и для группы, в которую она входит. Конструктивная конфликтность – это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации и найти из нее конструктивный выход, чтобы, во – первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во – вторых, «подготовить почву» для раскрытия своего личностного потенциала.   
 Предлагаем поразмышлять на тему «Конфликт по поводу наркотиков».

***Занятие 8. «Тренинг коммуникативной компетентности»***

***Цель:*** развитие навыков социальной ориентации.

***Задачи:***

* развитие способности анализировать ситуации межличностного взаимодействия, их причины и следствия;
* обучение транзактному анализу общения;
* формирование умения организовать ситуацию и извлечь из нее определенный опыт.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

* способность прогнозировать;
* способность ошибаться;
* способность просить о помощи;
* жизнь во времени;
* невербальное общение;
* отличие реальных отношений от игры;
* кто знает про тебя, какой ты на самом деле?
* жертва и хищник: кто кого?

Навыки поведения в жизненных проблемных ситуациях является показателем коммуникативной компетентности личности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Этому часто препятствует неуверенность человека в своих силах, страх быть не принятым и т.д., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Поэтому для лиц, страдающих наркоманией и прошедших лечение, важно выработать чувство уверенности в себе, которое может быть приобретено им в процессе групповой работы посредством коррекции самооценки и образа «Я» (принятия себя разным).

На этом занятии важно предоставить воспитаннику все мелкое оборудование сенсорной комнаты. Во время релаксации можно проработать отношения с образами матери и отца. Это занятие может продолжение, так как касается личного прошлого участников группы.

***Занятие 9. «Трансовые переживания»***

***Цель:*** рефлексия «особых» состояний.

***Задачи:***

* рефлексия «особых» переживаний;
* рефлексия «дурашливых» состояний;

Вопросы, которые стоит обсудить:

* распознавание «особых» состояний в реальной жизни;
* жизнь в мире фантазий.

Способность к рефлексии собственных состояний, причем состояний, близких к трансовым, является очень важной. Это могут быть состояния удовлетворения собственными достижениями, «победой над собой», состояние катарсиса в результате «освобождения» от негативных эмоций (агрессии, раздражительности и т.д.). Как известно, переживание таких состояний является такой же потребностью человека, как и потребность в еде, защите, любви и т.д., и зачастую неудовлетворение этой потребности ведет к росту напряжения, от которого необходимо избавиться. Важно научить подростка рефлексии этих состояний, чтобы не происходило фиксации неудовлетворения потребности в переживании своего «Я».

***Занятие 10. «Тренинг чувства юмора»***

***Цель***: развитие чувства юмора как защитного механизма.

***Задача:*** трансформация негативных переживаний в личностно развивающие с помощью чувства юмора.

Вопросы, которые состоит обсудить на занятии:

* трансформация раздражения в удивление и в смех;
* отличие здорового смеха от истерики;
* зачем смеяться, когда не смешно?

Как известно, чувство юмора – одно из качеств здорового человека, в том числе и наркоустойчивого. Чувство юмора относится к социально приемлемым способам снятия напряжения, имеющим благоприятный физиологический эффект. Чувство юмора сходно по источнику возникновения со стрессом. У здоровой личности обман ожиданий воспринимается не как угроза, поэтому и не вызывает разрушающей реакции (аффекта, агрессии, ступора и т.д.), а напряжение, которое все – таки появляется в данном случае снимается за счет чувства юмора.

***Занятие 11. «Работа с конкретными личными проблемами»***

***Цель***: проработка конкретных проблем в групповом процессе.

***Задача***: развитие способности актуализировать собственный опыт.

Вопросы, которые можно обсудить на данном занятии:

* зачем тебе твои проблемы?
* надуманные проблемы;
* наркотик выступает способом поиска перспектив.

Пространство сенсорной комнаты может стать прекрасной средой для конкретной и реальной проработки проблем с заведомо успешным их решением, что крайне важно для позитивного опыта.

***Занятие 12. «Заключение»***

***Цель***: закрепление навыков.

***Задачи:***

* мотивация на развитие;
* мотивация на жизнь;
* мотивация на обучение и трудоустройство;

Вопросы, которые стоит обсудить на занятии:

* жизнь с собой;
* что мне дали тренинги?
* доволен ли я тем, что произошло?
* доволен ли я собой?
* что ценного я получил за время занятий?

На заключительном занятии все полученные навыки закрепляются в тренингах общения с помощью различных методов и методик телесной терапии, гештальттерапии, арттерапии и др. Возможно использование уже готовых тренинговых программ, направленных на развитие личностного потенциала.