Бюджетное учреждение Омской области

«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»



***«Новые методы реабилитации***

***детей с ограниченными***

***возможностями здоровья»***

Методическое пособие

Авторский коллектив: Ефимовская Н.А.; Маркер Л.Е.; Сабанина Г.Г.; Русинович С.В.; Дружинина Н.М.; Федорец И.Н.

Рецензент: к.м.н. Стаценко А.Н. доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии Омской Государственной Медицинской Академии.

**Ортобиотика в комплексной реабилитации детей**

 Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи.

 Мы приходим в этот мир с разным запасом здоровья. Если оно есть, можно попытаться сохранить его до старости. Но что делать, если ребенок с рождения страдает таким тяжелым заболеванием, как ДЦП? В реабилитационном центре детей и подростков с ограниченными возможностями Омской области осуществляется комплексная реабилитация детей с детским церебральным параличом, успешно применяется технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма - ортобиотика.

 Термины «детский церебральный паралич» (ДЦП) - комплексное понятие, объединяющее ряд синдромов, которые возникают в связи с повреждением мозга. ДЦП развивается в результате поражения головного и спинного мозга от разных причин на ранних стадиях внутриутробного развития плода и в родах. Основным клиническим симптомом ДЦП является расстройство двигательной функции, к которому в большей части случаев присоединяются нарушения психики, речи, зрения, слуха и др.

 Специальная помощь имеет коррекционно-развивающую направленность. Все занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах организации образовательного процесса по программам специально скорректированным для каждого ребенка с учетом его интеллектуальных, физических возможностей и рекомендаций врачей. Большое внимание уделяется формированию, коммуникативных навыков, художественно-эстетическому воспитанию, развитию физической культуры и спорта.

 Важное место занимает работа по социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, подготовки их к семейной жизни, жизни в обществе.

 Детей, страдающих ДЦП, поступает на заезд в среднем 7 человек, за год более130 детей. Состояние здоровья детей довольно неоднородно, но общим для них является:

\* наличие органических нарушений головного мозга,

\* пониженная речевая активность,

\* отставание психомоторного развития от возрастной нормы.

 У всех детей отмечается неустойчивое внимание, незначительный объем памяти, повышенная возбудимость, расторможенность. Неустойчивость эмоционального фона влечет за собой быструю утомляемость, неспособность долго сосредотачиваться на одном задании. Таким детям необходимо переключение на различные виды деятельности, позволяющие не только развивать их двигательную активность, но и снимать характерное для них мышечное и эмоциональное напряжение, совершенствование коммуникативно-адаптационных навыков.

 Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями применяется в реабилитационном центре давно, но ознакомившись с «Программой комплексной реабилитации «Жемчужина Здоровья», основанной на основных положениях ортобиотики, мы решили для повышения эффективности реабилитационных мероприятий постепенно внедрить ее в нашу работу.

 **Ортобиотика**, как технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма, разработана на кафедре человековедения и физкультуры Педагогической академии последипломного образования Московской области. Автор концепции - д.ф.н. В.М. Шепель и применяется в социально-реабилитационном центре «Горизонт» г. Железнодорожного Московской области.

 **Ортобиотика** (греч., от orthos - правильный, прямой, и bion - жить). Искусство вести правильную жизнь.

Обобщая достижения отечественных и зарубежных исследователей, озабоченных выживаемости людей в условиях современной цивилизации, д.ф.н. В.М. Шепель создал новое направление - наука о технологии сбережения человеческого здоровья и оптимистического настроя к жизни, помогающая на протяжении жизни сохранять физическое и душевное здоровье, активную деятельность и радость мироощущения.

 Ортобиотика, как современное междисциплинарное направление учения об ортобиозе, наиболее полно отвечает основной цели реабилитации.

 Суть технологии ортобиоза: опора на целостный подход, связь воображения и телесных ощущений, взаимосвязь и взаимоподдержка слуховых, зрительных, кинестетических, тактильных ощущений с выраженным позитивным отношением к объекту.

 Лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины, врач И.И. Мечников, еще в начале XX века сформулировавший теорию ортобиоза, считал его эффективным средством «исправления дисгармонии человеческой природы» (коррекции и реабилитации в современном понимании). По мнению И.И. Мечникова, ортобиоз – системообразующее условие долголетней работоспособности человека.

 Русский учёный, развивая свои взгляды на науку по «уходу за собственной персоной», отмечал, что следование правилам ортобиоза в высшей степени облегчает проявления высших способностей человеческой души. Он утверждал, что «в собственной природе человека существуют свойства, допускающие превращение дисгармонии в гармонию, способную доставить нам счастье. В эту категорию входит «чувство жизни», которое может развиться как у здоровых людей, так и у больных хроническими или острыми формами болезней. Ввиду того, что «чувство жизни» поддается развитию, следует в этом смысле направлять и воспитание, точно так же, как мы стремимся у слепых усовершенствовать чувства, заменяющие зрение». Большое значение в развитии «чувства жизни» И.И. Мечников придавал совершенствованию органов чувств, обеспечивающих жизнедеятельность человека (зрение, слух, равновесие, вкус, обоняние, осязание и др.). Невозможно повысить «чувство жизни» (как и здоровье) без единства физического, психического и нравственного компонентов, причем, нравственная составляющая очень важна. Подобное триединство является единством мысли и дела, гармонией телесного, душевного и духовно-нравственного, что составляет основу оптимистического жизненастроя человека.

Оптимизм (в переводе с латинского - наилучший)

пробуждает ту скрытую внутреннюю силу, которая есть

в каждом от природы По образному выражению поэта

 И. Губермана, «оптимизм - изумительный опиум, из себя самого добываемый». Оптимизм рассматривается как стержень философских взглядов на жизнь, как духовная энергетика человека. Вот почему столь высока значимость оптимизма для жизнедеятельности людей. Они могут быть разными по темпераменту или по мировоззрению, но если им присущ оптимизм, то они наиболее активны и целеустремлённы. Осознание самоценности собственной жизни, самовыживание – вот центральная проблема ортобиотики. Оптимистичные люди в силу своего духовного настроя ориентированы на принятие необходимых мер по самосбережению и самосохранению своего здоровья, уделяют внимание созданию и поддержанию жизнелюбия.

 Привлекательность ортобиоза состоит и в том, что он ориентирован на снижение проявления "факторов риска", которое достигается не только медикаментозными средствами или глубокой врачебной терапией, а благодаря повседневным профилактическим мерам поддержания жизнедеятельности своего организма, как на телесном, так и душевном уровне. Человек не боится проблем, если он их контролирует. Наличие проблем и их умелое преодоление являются своеобразным тренингом психической закалки, прививкой против стресса.

 Для каждого состояния здоровья определяются условия: физическое укрепление (рекреация), психическое расслабление и освобождение от отрицательных эмоций (релаксация), моральное очищение и возвышение (катарсис). Чем гармоничнее они представлены в ней, тем больше шансы у конкретной личности в эффективном исполнении профессионального долга, в самовыражении своих лучших личностных и деловых качеств.

 Чтобы предупредить влияние негативных факторов на здоровье, можно использовать для построения личного ортобиоза выведенную В.М. Шепель "формулу выживаемости": суточное время жизнедеятельности человека должно быть разумно использовано в целях обеспечения его физического, психического и нравственного здоровья. Полезно в течение каждого шестичасового цикла (кроме времени сна) один час использовать на рекреацию, релаксацию, катарсис, так получится не менее трех часов в день для поддержания здоровья. Можно уже в детском возрасте научить находить время для ортобиоза. Например, не только с медицинской, но и с экономической точки зрения целесообразны утренняя и производственная гимнастика, посещение кабинетов психологической разгрузки, занятия аутотренингом в рабочее время.

 Рекреация, релаксация и катарсис представлены в ортобиозе в виде конкретных мероприятий. Их систематическое использование способствует поддержанию здоровья и повышению работоспособности. Другими словами, такому состоянию здоровья, при котором индивид может быть деятельным, оптимистичным, сострадательным. Исходя из этого, система ортобиотических (здоровьесберегающих) мероприятий в работе с детьми имеющими диагноз ДЦП представлена следующими группами:

**Рекреация** - физическое укрепление организма (восстановление и укрепление двигательной активности тела). Рекреация как форма двигательной активности является обязательным условием нормального функционирования организма.

**Релаксация** (греч. расслабление) - психическое расслабление (снятие психического и мышечного напряжения). Релаксациякак форма снятия нервного напряжения является важным этапом в функционировании организма, так как организм работает в ритме: напряжение - расслабление.

**Катарсис** (греч. очищение) - самоободрение, способ освобождения от отрицательных эмоций, возвышение личности (эмоциональная разрядка, позитивное социальное взаимодействие). Катарсис - обязательное условие для обретения духовно-нравственного здоровья.

 В нашем центре мы учим ребенка с проблемами в развитии работать со своим физическим состоянием, находясь в состоянии релаксации, с позитивными мыслями и чувствами, находя те свойства, которые эффективно работают на развитие у него «чувства жизни». Если научить детей прислушиваться к своим ощущениям, получать ответную реакцию от органов чувств, поверить в свои возможности, пробовать и учиться делать то, что раньше казалось не по силам, то они приобретут навыки самопомощи.

 Таким образом, складывается цельная система, способствующая формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, помогающая ребенку в преодолении имеющихся расстройств и стимуляции собственных внутренних резервов организма.

 В реализации программы «Ортобиотика» принимают участие дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 18 лет, имеющие диагноз ДЦП. Они проходят реабилитацию в условиях стационара Центра. Специалисты разного профиля (медицинские работники, методист ЛФК, психологи, социальный педагог, педагоги-воспитатели) под непосредственным наблюдением и контролем педиатра, а также психотерапевта большое внимание уделяют комплексу индивидуально подобранных коррекционно-реабилитационных мер. При этом учитываются основные положения ортобиотики – технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма: рекреации, релаксации и катарсиса, которые оживляют, обогащают эмоциями и впечатлениями все реабилитационные мероприятия, проводимые с детьми, создают положительную доминанту.

 Все реабилитационные мероприятия организованы с соблюдением разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Для познания своих возможностей используется продуктивная творческая деятельность.

**Технологический инструментарий**

 Чтобы активизировать и связать между собой различные сенсорные системы (зрительную, слуховую, тактильную) через эмоциональные переживания ребенка, процесс коррекционно-реабилитационной работы организован по модульной системе. Это очень гибкая система, которую можно видоизменять расширять для наиболее полного соответствия текущим и перспективным задачам реабилитации каждого ребенка.

 Каждый модуль имеет основную цель, но, решая ее, специалисты могут использовать элементы и других модулей. К примеру, на занятиях ЛФК помимо методов совершенствования двигательной активности используются приемы релаксации, игровой и арт-терапии.

**Информационно-диагностический модуль**

• Мониторинг особенностей физического, психофизического развития ребенка осуществляется педиатром, психотерапевтом, психологом, методистом ЛФК, исходя из нормативных документов, регламентирующих их деятельность.

• Выбор ортобиотических мероприятий, разработка индивидуальных программ комплексной реабилитации.

 **Рекреационный модул**ь - комплекс мер по поддержанию и восстановлению двигательной активности:

· ЛФК;

· медицинский массаж;

· дыхательная гимнастика

· вокалогимнастика

 · психогимнастика;

· обучение приемам самомассажа на развитие моторики рук и артикуляционной моторики;

· работа на тренажерах;

· физиотерапия;

· игры с движением;

· танцевальные мероприятия

· сбалансированное питание и др.

*Примечание:* наилучший эффект достигается за счет создания позитивного внутреннего настроя при выполнении реабилитационных мероприятий.

**Релаксационный модуль** - комплекс мер по снятию мышечного и психоэмоционального напряжения, овладению элементами саморегуляции:

· психофизическая гимнастика;

· аутотренинг, медитация;

· комплекс саморегуляции

· занятия в сенсорной комнате;

· танцевальная терапия;

· пение;

· музыкальная терапия;

· релаксационные игры;

· чтение стихов, психотерапевтических историй;

· просмотр юмористических видеофильмов;

· водные процедуры;

· фитотерапия;

· сон и др.

*Примечание:* нахождение в состоянии релаксации в течение 10-15 минут способно заменить полуторачасовой дневной сон. Необходимо помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным.

С чего начинается овладение ортобиозом? С прекращения беспечного отношения к своему здоровью. Самоконтроль и саморегуляция – это бесценные инструменты, с помощью которых осуществляется формирование образа жизни. Разнообразен круг полезных привычек. Прежде всего, они связаны с соблюдением личной гигиены, гигиены труда и отдыха. Например, привычки в одно и то же время ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю физзарядку принимать водные процедуры, соблюдать режим питания в течение дня, умение успокоиться и мобилизоваться, сохранять «свежую голову».

Прекрасно снимает напряжение музыка, она восстанавливает сон, выравнивает ритм сердца, может снизить излишнюю возбудимость, создать хорошее настроение, придать бодрость. Исследования свидетельствуют, что люди интравертного склада (обращенные к своим переживаниям) предпочитают музыку Шопена, Чайковского, Шуберта, а экстраверты (ориентированные во вне) - музыку Листа, Вагнера, Прокофьева.

 Практическое назначение релаксации - научить человека управлять своими эмоциями, самовозбуждать свой дух. Поэтому необходимо владеть техникой медитации, использовать приемы психологической защиты. Например, очень полезен аутотренинг.

 Огромный релаксационный эффект имеют танцы, чтение стихов, пение, просмотр юмористических видеофильмов.

 **Социально-адаптационный модуль** (катарсис) - комплекс мероприятий духовно-нравственной и социокультурной реабилитации:

· «терапия средой»;

· психологическая коррекция;

· улыбка

· тренинги общения

· любование природой, путешествия;

· музыкальные паузы;

· чтение детских стихов, книг;

· детская видеотека;

· развивающие компьютерные игры;

· творчество;

· исполнительство;

· участие в праздничных и коллективных мероприятиях;

- другая деятельность, затрагивающая «душевные струны» ребенка.

 Венский психолог Виктор Франкл в своей книге "Человек в поиске истины" размышляет о внутреннем боге каждого человека - его совести. По его мнению, нужно ежедневно ее оттачивать, чтобы человеку хватало чуткости расслышать требование справедливости, которому надо следовать в каждой жизненной ситуации. В этой связи полезно читать классическую и современную поэзию, посещать музеи и художественные выставки. Велика роль классической музыки в нашем духовном облагораживании. Л. Утесов говорил: "Когда я слушаю Баха, хочу быть добрым".

 Катарсис является нравственным способом поддержания душевного равновесия. По смыслу он близок к покаянию, к исповеди. Поэтому религиозный храм был и остается общедоступным местом нравственного самоочищения людей, где возможно душевное умиротворение и возвышение духа.

 Умение радоваться – яркий показатель состояния здоровья. "Профилактика радостью" – это очень важно в наше психогенно-напряженное время для сохранения своего здоровья. Американский публицист и философ Генри Торо, советовал судить о своем здоровье по тому, как мы радуемся утру и весне. Человек обязан стремиться к мажорному умонастроению. Радость - одно из самых эффективных лекарств. И, доступное для всех. Веселые люди стойко переносят тяготы жизни и болезни. Они, как правило, не падают духом при каких-либо поражениях, а потому у них не образуется "гормон страха", наличие которого разрушающе действует на здоровье.

 Важный элемент ортобиоза - культура общения, которая предусматривает соблюдение правил хорошего тона, доброжелательный настрой к людям, проявление уважения и деликатности. Это умение брать лучшее, что есть в духовности других людей. Общение должно быть гигиеничным с уважительным отношением к инакомыслию, терпимостью к недостаткам других людей, постоянной доброжелательной настроенность на людей, рефлексивной оценкой их поступков, сдерживанием своих эмоций.

 К эффективным средствам катарсиса относятся музицирование, занятие живописью или скульптурой, участие в любительских театральных студиях, хоровое пение. Аристотель считал, что на людей впечатляюще воздействуют трагедии, театральное соучастие в которых помогает зрителям освобождаться от душевных мук. Эффективны путешествия и особенно непосредственное общение с природой. Общение с природой - важный фактор, который действует эмоционально-очищающе и успокаивающе, целительно воздействует на психику любого человека

**Контрольно-аналитический модуль**

• Контроль за качеством процесса комплексной реабилитации.

• Мониторинг эффективности коррекционно-реабилитационных ортобиотических технологий и методик.

 Динамику развития навыков детей специалисты определяют в конце каждого заезда. Таким образом, модульная система работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья - это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных, медико-социальных, психолого-педагогических методов и приемов, направленных на реабилитацию детей, в том числе с ДЦП.

**Необходимые технологические условия.**

Ортобиотический подход предполагает следующую форму организации реабилитационной деятельности с детьми:

· положительный настрой, основа которого - образно-игровая форма проведения реабилитационных мероприятий;

· использование основных компонентов «Формулы сбережения»: разумное чередование деятельности, связанной с мышечной активностью, деятельностью по снятию мышечного и эмоционального напряжения;

· учет индивидуальных, возрастных особенностей детей, а также нозологического фактора.

 Так при ДЦП нет особых ограничений, если только они не обусловлены сопутствующими заболеваниями и степенью ограничения подвижности. Рекомендованы все виды деятельности, способствующие развитию тонкомоторных движений. Составляется индивидуальная программа освоения того или иного вида деятельности с учетом ограничения подвижности в суставах, увеличивается время подготовительного этапа. Предусматривается максимально возможная адаптация вида деятельности для освоения конкретным ребенком. При необходимости используются специальные приспособления типа ходунков и т.п.

 По наблюдениям специалистов нашего Центра, система комплексной реабилитации с применением ортобиотики способствует положительной динамике: у большей части детей улучшается состояние двигательной сферы, корректируются отклонения в личностной и поведенческой сфере, возрастает эффективность реабилитационных мероприятий.

 Сделаем некоторые обобщения, чтобы привлечь внимание специалистов к проблеме ортобиоза: самопостроение каждого человека начинается с освоения идеологии здорового образа жизни, а со временем она должна стать философией отношения к своему здоровью, постоянно реализуемой в индивидуальном технологическом режиме;

 формула "выживаемости" - это научно обоснованный ориентир для построения каждым своего разумного образа жизни;

 главное - найти наиболее приемлемый для своего организма режим жизни;

 человек, не стремящийся к собственному счастью, вряд ли способен сделать кого-либо счастливым;

 мощным оздоровляющим фактором является деятельность в первую очередь трудовая, а потому ее правильный выбор и увлеченное отношений к ней - непременное условие успешной реализации "формулы выживаемости".

 Чтобы современному человеку сохранить свой род и продолжить его совершенствование необходимо особое внимание придавать своему здоровью. Как утверждали древние греки, оно является мерой всех удовольствий. Здоровый человек достойно воспринимает и радости, и горести. Известный отечественный педагог П.Ф. Каптерев писал, что каждого надо с малых лет «морально закаливать», т.е. готовить к перенесению без каких-либо психических травм всего того, что он может встретить на своём жизненном пути. Подобный психологический настрой выступает предпосылкой духовной самоорганизации человека, что обостряет в его сознании инстинкт самосохранения и потребность в самосбережении здоровья. Только при таком настроении может появиться рациональный интерес к познанию своего организма, сознательному контролю над механизмами возникновения болезней и выбору оптимальных моделей своего поведения, максимально нейтрализуются «факторы риска», соблюдается разумный режим личной жизни, сводящий к минимуму какие-либо потери в здоровье.

 Особенно это касается детей с ДЦП, их нужно научить сберегать сохранные функции организма, совершенствовать свои навыки и умения для достижения внутренней гармонии и максимально возможной самореализации.

 Мы хотим познакомить вас с разработанной нами и применяемой в нашем Центре комплексной групповой ортобиотической методикой.

 Занятия с детьми, имеющих диагноз ДЦП, начинается в кабинете методиста ЛФК, где они получают определенную с учетом их возраста и состояния здоровья развивающую лечебную физическую нагрузку. Затем дети переходят в сенсорную комнату к психологу (врачу-психотерапевту) для занятий творческой визуализацией, которая включает разнообразные упражнения, в том числе на релаксацию, мобилизацию и развитие позитивного мышления. Следующий этап - работа с психологом в кабинете для групповых занятий в формате арт-терапии.

 Подробнее остановимся на каждом этапе комплексной ортобиотической методики.

**I. ОРТОБИОТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ**

Одним из основных направлений ортобиотики является рекреация – обучение новым двигательным навыкам и повышение двигательной активности ребенка. В практике лечебной физкультуры при ДЦП обычно выделяют больных со спастическими двигательными расстройствами (спастические параличи) и с насильственными движениями (гиперкинезы). В первой группе наблюдается раннее образование сгибательных и приводящих контрактур, во второй – длительное время сохраняются шейно–тонические рефлексы, мешающие свободным произвольным движениям и развитию установочных рефлексов, благодаря которым ребенок поднимает голову, садится, встает, сохраняет равновесие. Это обстоятельство ставит перед специалистами дополнительные задачи и вносит изменения в методику ЛФК.

***Задачи лечебной физкультуры:***

 нормализация дыхания;

 обучение активному расслаблению спастически напряженных мышц, с целью предупреждения образования и разработки контрактур;

 укрепление ослабленных мышц;

 улучшение координации движений;

 повышение опороспособности конечностей;

 обучение правильному сочетанию упражнения с дыханием;

 обучение упражнениям в равновесии с целью улучшения походки;

 обучение жизненно необходимым навыкам.

***Методика ЛФК***

 Широко используется игровая форма ЛФК, образные сравнения – это оказывает позитивное влияние на психо-эмоциональное состояние занимающихся. Используются пассивные, пассивно–активные (с помощью) и активные упражнения. Начинать следует с менее пораженной конечности - она обучающая; с крупных мышечных групп, с движений в крупных суставах (плечевой, тазобедренный).

**При обучении движениям необходимо учить ребенка:**

 выделять то или иное движение;

 уметь сочетать между собой несколько несложных движений т. е. координировать их;

 уметь выполнять целенаправленные действия.

 От нормализации движений, в конечном счете, зависит дальнейшая судьба ребенка, овладение профессией.

 Решая эту задачу, используются:

 чередование напряжения и расслабления мышц при выполнении активных движений (удержание, выпрямленной вперед, руки с последующим её падением – расслаблением);

 упражнения с предметами (игрушки, мячи, фитболы, гимнастические палки);

 упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, элементы костюма «Адели», позволяющие тренировать мышцы в преодолении сопротивления);

 упражнения на растягивание;

 лечение положением, решающее задачу растягивания контрагированных мышц, удержания конечности в максимально коррегированном положении.

 Основная функция руки – хватательная. Тренируя её, выполняем ряд точных дифференцированных движений для мелких мышечных групп. Эта работа связана с развитием и речевого центра, поэтому обязательно включаем в занятие речь с движением:

*Вот лягушка по дорожке*

*Скачет, вытянувши ножки*

*Увидала комара*

*И сказала: « …ква, ква, ква»*

Ритмичные движения ладонями по поверхности стола, эмитирующие прыжки.

\*\*\*\*\*

**Скрестить руки и передвигать пальцами по плечам, изображая паучка:**

*Паучок ходил по ветке,*

*А за ним ходили детки.*

*Дождик с неба вдруг полил (барабанят пальчиками)*

*Паучков на землю смыл (легко потрясти кистями*).

 \*\*\*\*

**Упражнения для восстановления произвольных движений**

**кисти и пальцев**

 разведение пальцев с надавливанием на опору;

 сведение пальцев в «щепоть»;

 отстреливание ватного шарика одним, двумя, четырьмя пальцами, преодолевая сопротивление большого пальца;

 захват и отпускание предметов (различных по форме, весу, твердости и объёму);

 перекладывание и перенос предметов.

Между каждым блоком занятий обязательна релаксационная пауза. Например, на тему «Осень», «Листопад» - дует ветер, легко подхватывает листья с деревьев, они плавно летят по воздуху и тихо опускаются на землю (дыхательное упражнение и возможность полностью расслабиться, расположившись на коврике). В это время можно предложить закрыть глаза и вспомнить, как что–то «не получалось, не получалось», а потом вдруг получилось. В этот момент происходит всплеск энергии, и ребёнок чувствует себя лучше.

**Артикуляционная гимнастика включает в себя произношение различных звуков:**

 - глухих и звонких;

- длинных и коротких;

- с выраженным использованием мимических мышц:

- «И» - широко растягивая губы в улыбке;

- «А» - широко открыв рот и т. д.

- цоканье языком;

- облизывание губ и зубов снаружи и изнутри;

- надувание щек;

- в течение одного выдоха произносить разное количество слов: мышонок, мышонок тащит, мышонок тащит кусочек, мышонок тащит кусочек сыра.

 В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, тренирующие память и внимание: «Большой – маленький»: тигр – большой (поднимают руки), котенок – маленький (показывают руками).

 В ходе игры используются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, как паузы для отдыха.

**II. ЗАНЯТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ ДЛЯ**

**РЕЛАКСАЦИИ, МОБИЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ**

**ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

 **Релаксационный модуль ортобиотики** - комплекс мер по снятию мышечного и психоэмоционального напряжения, овладению элементами саморегуляции. Он включает различные мероприятия, в том числе те, которые использует в своей работе психолог и психотерапевт. В нашем Центре занятия ведут периодически оба специалиста сразу после занятий ЛФК.

 Занятия проходят в сенсорной комнате стоя, сидя на пуфах, лежа (в удобной для ребенка позе) под спокой-спокойную умиротворяющую музыку, с учетом правила: напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. Фактически это интегрированное занятие, которое включает в себя, в зависимости от темы:

- психофизическую гимнастику; элементы аутотренинга, медитативные техники;

- комплекс саморегуляции; элементы танцевальной терапии,

кокалотерапии, музыкальной терапии, релаксационных игр.

 Внутри занятия от упражнения к упражнению можно проследить все три аспекта ортобиотики: рекреацию, релаксацию и катарсиса.

 Занятие начинается с приветствия друг другу, ребята рассказывают как прошло занятие лечебной физкультурой, чем они занимались, как они себя чувствуют. Затем проводятся:

1) синхрогимнастика;

2) активная мышечная релаксация;

3) дыхательная релаксация;

4) сеанс творческой визуализации;

5) выход из релаксации;

 Освоив эти методики дети смогут использовать их для саморегуляции в домашних условиях.

 При проведении с детьми упражнений данного комплекса огромную роль играют музыкально-терапевтические средства, релаксационный эффект которых в значительной степени объясняется воздействием музыки на центральную нервную систему ребенка. Специально подобранное музыкальное сопровождение помогает ребенку строить свои движения в соответствии со звучащим музыкальным произведением, что вырабатывает чувство ритма, облегчает вхождение в состояние релаксации, способствует проявлению катарсических переживаний.

 Самым ярким элементом занятия является сеанс творческой визуализации.

**Визуализация** – это разновидность традиционной медитации, при которой человек представляет себе виды, ощущения и запахи, способствующие расслаблению. Медитация – это упражнение для мозга, которое влияет на состояние тела. Точно так же, как и любое физическое упражнение сказывается на психическом состоянии, медитация влияет на физиологию. Для этого нужно закрыть глаза и представить себе то место, где вы чувствовали себя спокойно и счастливо. Обыденный повседневный пейзаж заменяется ярким образом вашего собственного рая. В мгновение ока вы можете перенестись на собственный остров в Карибском море, в роскошный английский сад или на яхту – вам просто нужно выбрать образ, который будет расслаблять вас, детально нарисовать его в своем воображении и сосредоточиться на нем. Используя воображение, вы сможете «видеть» себя где угодно.

 Человеческое сознание так сильно, что простое представление или размышление о спокойной обстановке может дать положительные результаты, в том числе исцелить. В действительности, многие врачи пропагандируют использование визуализации совместно с традиционной медициной. Визуализация излечивала головные боли, бессонницу и многие другие болезни.

 Упражнения на визуализацию - приятное и успокаивающее занятие. Одной из распространенных сфер применения техник визуализации была помощь в подготовке и улучшении спортивных выступлений, а также других исполнительских навыков (исполнение ролей, игра на музыкальных инструментах и т.д.). Кроме того, техники визуализации доказали своё положительное влияние на людей с хроническими болевыми состояниями.

 На что способна визуализация? Визуализацию давно и успешно используют для лечения рака американские врачи Саймонтоны. Они утверждают, что существуют особые приемы, позволяющие людям при помощи сознания, мысли воздействовать на организм и происходящие в нем внутренние процессы. Можно зрительно представлять себе сам рак, увидеть то, как лечение разрушает раковые клетки и, самое главное, как естественный защитный механизм помогает организму выздороветь.

 С ее помощью можно:

• избавиться от страхов и напряжения;

 • активизировать внутренние резервы;

 • бороться с нежелательными эмоциями, которые способствовали возникновению болезни;

 • сделать тело источником радости и удовольствия;

 • понизить общее напряжение и снизить количество стрессовых ситуаций;

 • восстановить иммунную систему и гормональное равновесие;

 • почувствовать, что ситуация подконтрольна;

 • противостоять общему состоянию беспомощности и привести к радикальному изменению хода болезни.

**Необходимо придерживаться трех принципов визуализации:**

 ***Принцип 1. Все есть энергия***.

  Наша Вселенная – это энергия. Энергия вызывает колебания, которые имеют разную частоту и, таким образом, приобретают разные качества. Мысль – относительно легкая, тонкая форма энергии, поэтому она так быстро и легко меняется. Материя груба, это плотный вид энергии, поэтому она медленнее движется и изменяется. Все формы энергии взаимосвязаны между собой и могут влиять друг на друга. Так мысль меняет материю.

***Принцип 2. Форма следует за идеей***

  Когда мы что-либо создаем, мы всегда в первую очередь создаем это мысленно. Мысль, или идея, предшествует своему воплощению. «Надо бы поесть!» – это мысль, которая предшествует приему пищи. «Надо ложиться спать», – думаем мы, перед тем как отправиться в постель. У скульптора сначала возникает мысль (его посещает вдохновение), а уже потом он создает свою скульптуру.

 Мышление подобно составлению детального плана. Сначала оно создает ментальный образ, соответствующий форме, затем этот образ направляет энергию на создание воображаемой формы, которая в конечном итоге проявляется на физическом уровне. И даже если мы не предпринимаем никаких прямых физических попыток для воплощения в жизнь нашей идеи, этот закон все равно работает. Ведь сам процесс мышления уже является творческой энергией, которая будет стремиться к созданию ее физической формы. То есть, если человек постоянно думает о болезни, то в конечном итоге заболеет, или наоборот. Это своего рода самоосуществляющееся пророчество.

 ***Принцип 3. Что посеешь, то и пожнешь***

 Все, что мы отдаем Вселенной, неизбежно возвращается к нам. Один из основных законов энергии гласит: энергия определенного качества и вибрации стремится притянуть энергию похожего качества и вибрации: подобное к подобному («Что посеешь, то и пожнешь»). Мы притягиваем к себе то, о чем думаем, во что сильно верим, чего в глубине души ожидаем, и то, что очень ярко представляем, не осознавая этого.

 Если мы относимся к чему-либо положительно, ожидаем и предвкушаем радость, удовольствие и счастье, то мы будем притягивать людей, создавать ситуации и события, которые соответствуют нашим ожиданиям, и наоборот. Ведь когда мы чего-либо боимся, тревожимся, притягиваем к себе именно тех людей и те ситуации, которых хотели бы избежать. Так, если вы постоянно думаете, как вы плохо себя чувствуете, в конце концов, организм поверит, что болен, и человек заболеет.

  Так визуализация помогает создать определенную энергию (мысль о здоровье), которая притягивает энергию вселенной (энергию здоровья) и становится реальностью.

  Визуализация связывает разум и тело. Она позволяет создавать и направлять к телу положительные образы и мысли вместо «болезнетворных». Не забывайте, что мы создаем свое здоровье умственными убеждениями. Нужно настроить себя на то, что уже от рождения мы имеем право быть здоровыми, красивыми, энергичными, молодыми и счастливыми. Именно такой настрой может дать энергию и исцеление.

**Чтобы достичь наилучшего эффекта от визуализации,**

**следуйте этим правилам:**

 1. Занимайтесь не торопясь, с удовольствием и регулярно. Визуализация должна стать буквально частью вашей жизни. Уделяйте ей немного времени каждый день, особенно когда вы только начинаете изучение данного метода.

 2. Всегда соблюдайте одни правила.

 3. Думайте и говорите о прекрасном здоровье и удаче, мысленно представляя это уже свершившимся фактом.

4. Создавайте только позитивные мыслеформы!

 5. Представляйте только хорошее!

 **Когда еще можно использовать визуализацию?**

 Визуализация используется не только во время болезни, но и в тех случаях, когда нужна оптимальная работа физиологии организма: для достижения спортивных результатов, для сохранения красивой фигуры и гладкой кожи, для повышения работоспособности, для планирования будущего, как на работе, так и в жизни. Также визуализация поможет избежать болезни, если вы начнете работать с ней только тогда, когда болезнь заявит о себе.

 Визуализация помогает, укрепляя защитные силы организма, вовсе избегать болезни.

 Например, принимая горячую ванну или стоя под душем, визуализируйте, как вода расслабляет, успокаивает и исцеляет вас, или представляйте, что все проблемы растворяются водой, смываются и стекают прочь. Нанося крем на лицо или тело, представляйте, что ваша кожа становится гладкой и прекрасной. Когда моете волосы, воображайте, что ваши волосы становятся густыми, блестящими и здоровыми.

 Выполняя какие-либо упражнения (например, делая зарядку или выполняя специальные упражнения), совмещайте их с мысленной визуализацией. Представляйте, как при каждом упражнении из тела или какого-то больного очага выходит негативная энергия. Представляйте ее в виде темных лучей, но обязательно со светлыми искорками на конце. Эти искорки означают, что больная (темная) энергия сразу же перерабатывается в светлую (здоровую) и уже никому не причинит вреда.

 Визуализация может быть хорошим способом эмоциональной саморегуляции. Она помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

 Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый - цвета активности; голубой, синий, фиолетовый - цвета покоя; зеленый - нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее - летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности. Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной.

Темы визуализаций могут быть разные, например: «Путешествие на планету здоровья», «Храм тишины», «Место силы» и другие. Мысленное представление, проигрывание, видение образов активно воздействует на всю систему чувств и представлений, тем самым является профилактикой депрессии, синдрома хронической усталости и повышения стрессоустойчивости, программирует позитивный образ будущего, способствует сбережению здоровья и оптимистическому настрою к жизни, помогает на протяжении жизни сохранять активную деятельность и радость мироощущения.

Пример занятия по творческой визуализации.

 1)Синхрогимнастика.

 В стрессе наш организм перенапрягается и найти правильный выход сложно. В голове может "крутиться" проблема, страхи и тому подобное, а вот сосредоточиться, найти решение правильное сложно. Первое, что надо сделать в такой ситуации - разблокировать физическое тело, сделать простые упражнения.

 Я уже писала о своем личном способе.

 **1."Хлест руками по спине"**

 «Хлест руками по спине - упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать! В основе упражнения - инстинктивное похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе. Если присмотреться – люди на морозе прихлопывают по плечам руками, притоптывая синхронно с этим ногами. При этом частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше напряжение от мороза. Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

**В этом упражнении – 3 в 1**

 Во-первых, при хлесте происходит схождение и расхождение верхушек легких, и кровь лучше обогащается кислородом. А это еще больше повышает эффективность работы мозга. Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела, освобождение тела и сознания от блоков, улучшение кровообращения мозга. И, наконец, что самое главное – частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое зависит от проблем, которые вы решаете в данный момент. Итак, вы просто встаете и начинаете «хлестать» себя по плечам, думая о проблемной ситуации. По мере выполнения упражнения, уменьшается психологическое и физическое напряжение.

**2. "Лыжник"**

Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов и опусканий пяток. Отчасти, оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется «Лыжник».

Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись, или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы. Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком. Соответствие движений рук и пяток также подбирается индивидуально. Главный критерий – легкость и удовольствие от выполнения данного упражнения. Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.

 **3."Раскрутка"**

 Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются. Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении. Из 3-х вышеперечисленных упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его до автоматизма, т.е. до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем.

**2) Активная мышечная релаксация.**

 Под термином активной мышечной релаксации (AMP) подразумевается процесс выполнения ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечнополосатой мускулатуры и тем самым приводить к значительному снижению тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшению патогенного действия эмоционального стресса.

 Время инструктивно-ознакомительного занятия составляет 25—30 мин. Последующий курс самостоятельных занятий AMP длится 2—3 недели, по 20—25 мин ежедневно.

Непосредственно во время первого инструктивно-ознакомительного занятия дается следующая инструкция:

«Сейчас Вы готовы к тому, чтобы последовательно напрягать, а затем расслаблять основные группы мышц Вашего тела, для того чтобы научиться снимать излишнее нервно-психическое напряжение. Сядьте поудобнее (при возможности можно лечь на спину). Вы можете ослабить или снять стесняющие детали Вашей одежды, например ремень, и расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки.

 Закройте глаза. Внимательно слушайте мои команды и старайтесь точно их выполнять. При выполнении упражнений для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, я буду давать подробные инструкции. Не начинайте выполнять упражнения, пока я не скажу: «Начали». Запомните, что при выполнении всех упражнений AMP Вы должны делать глубокий вдох и одновременно сильно напрягать соответствующие группы мышц. Подчеркиваю, что мышцы напрягаются только на вдохе! Группу мышц расслабляют во время полного выдоха и фиксируют внимание на приятных ощущениях, которыми сопровождается расслабление мышц (ощущение тепла, приятной тяжести и истомы в мышцах, уменьшение чувства усталости и др.). Примерное соотношение времени вдоха и выдоха 1: 5, т. е. время вдоха и напряжения группы мышц в 5 раз меньше времени выдоха и расслабления мышц. В общей сложности будет задействовано **14** основных групп мышц.

**1**. Правая кисть. Сейчас по моей команде Вы сделаете глубокий вдох и одновременно сильно-сильно сожмете правую кисть в кулак. Затем по команде осуществите полный выдох, одновременно расслабляя кисть и фиксируя свое внимание на тех приятных ощущениях, которые появляются у Вас в расслабленных мышцах кисти и предплечья. Делаем медленный полный выдох и одновременно разжимаем кисть. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах кисти и предплечье появляется приятная тяжесть, мышцы наполняются теплом. Три? Почувствуйте, как из мышц уходит усталость. Четыре? Зафиксируйте в своей памяти это чувство приятного расслабления и успокоения. Пять? (Повторить 1—2 раза.)

**2**. Левая кисть. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза.)

**3.** Правое плечо. По моей команде Вы должны сделать глубокий вдох, одновременно сильно сжать в кулак правую кисть и напрячь бицепс правой руки. Приготовились? Делаем глубокий вдох. Сильно сжимаем в кулак правую кисть и напрягаем бицепс правой руки. Раз! Делаем спокойный полный выдох, расслабляя кисть и бицепс. Два? Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах правой руки появляются приятные ощущения.

Три; Чувство усталости покидает Ваше тело. Четыре? Вы расслабляетесь и отдыхаете. Зафиксируйте в памяти приятные ощущения тепла и покоя, возникающие при расслаблении мышц Вашей правой руки. Пять! (Повторить 1—2 раза.)

**4.** Левое плечо. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза.)

**5.** Мышцы лба. На вдохе максимально поднимите вверх брови (будто Вы чему-то сильно удивились). При этом глаза остаются закрытыми. Раз? На выдохе расслабьте мышцы лба. Прочувствуйте, как мышцы лба расслабляются. (Повторить 1—2 раза.)

**6**. Мышцы носа и век. Глаза остаются закрытыми. На вдохе сильно наморщите нос и крепко зажмурьте глаза (будто в глаза попало мыло). Раз? На выдохе расслабьте мышцы носа и мышцы век. Дайте себе возможность прочувствовать, как у Вас расслабляются мышцы лица. (Повторить 1-2 раза.)

**7.** Мышцы рта. Глаза закрыты. На вдохе оскальтесь, резко напрягите мышцы рта, при этом углы рта сильно опустите книзу. Раз! На выдохе расслабьте мышцы рта. Прочувствуйте, как у Вас расслабляются не только мышцы рта, но и все мышцы лица.

**8**. Мышцы шеи. На вдохе голову сильно наклонить вперед, лопатки максимально поднять вверх и сдвинуть их к позвоночнику. Раз! На выдохе расслабить мышцы шеи, лопатки резко «бросить» вниз. Прочувствуйте и зафиксируйте в памяти, как в мышцах шеи и в области воротниковой зоны появляются тепло и чувство приятной тяжести. (Повторить 1—2 раза.)

**9.** Мышцы живота. На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы живота. Раз! Спокойно выдыхая, расслабить мышцы живота и прочувствовать, как приятное тепло разливается в области солнечного сплетения, как мышцы живота наполняются приятной тяжестью. Прочувствуйте, как Вас покидает чувство усталости и возникает успокоение. (Повторить 1—2 раза.)

**10.** Мышцы области промежности. На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы промежности. Раз! На выдохе расслабьте мышцы промежности и прочувствуйте, как в них появляется приятное чувство тепла и тяжести. (Повторить 1-2 раза.)

**11.** Мышцы правого бедра. На вдохе нужно резко напрячь мышцы правого бедра. Раз! На выдохе расслабьте мышцы бедра; Зафиксируйте в своей памяти то приятное чувство тяжести и тепла, которое появляется в мышцах бедра. (Повторить 1—2 раза.)

**12.** Мышцы левого бедра. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза.)

**13.** Мышцы правой стопы. Правую ногу вытяните вперед. Поставьте ее на пятку. На вдохе большой палец правой ноги максимально разогните (на себя). Раз! На выдохе расслабьте мышцы, «отпустите» большой палец. Зафиксируйте в своей памяти те приятные ощущения тепла и тяжести, которые появляются в икроножной мышце и мышцах стопы. Все мышцы Вашего тела сейчас очень тяжелые. Вы расслаблены. Запомните эти приятные ощущения. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (пауза 2—3 мин). (Повторить 1— 2 раза.)

**14**. Мышцы левой стопы. Упражнение выполняют, как и в предыдущем случае. (Повторить 1—2 раза.)

 В завершающей части инструктивно-ознакомительного занятия для закрепления в памяти последовательности упражнений с разными группами мышц психолог перечисляет их еще раз и подчеркивает, что приятные ощущения при релаксации мышц фиксируют только на выдохе.

**3) «Дыхательная релаксация»**

Один из самых доступных способов быстро, легко и полностью расслабиться - сосредоточенность на своем дыхании, слежение за вдохом, паузой, выдохом, их ритмом, продолжительностью. Размеренное дыхание запускает в действие реакцию мышечной релаксации.

К примеру, на фоне музыки успокаивающей направленности следует ключевой текст, который помогает детям войти в состояние покоя (автор текста Д.Б. Юматова):

*Музыка играет*

 *глазки наши закрывает..*

*Глазки закрываются*

 *- Чудо совершается…*

*Носик музыку вдыхает*

*и по телу отправляет*

(повторить несколько раз, чтобы дети смогли сконцентрироваться на дыхании).

*Вдох и выдох - хорошо! (пауза, дети дышат произвольно, в удобном для себя ритме).*

*Наши руки отдыхают…Отдыхают Засыпают …..*

*Наши ноги отдыхают…Отдыхают… Засыпают… .*

 *Ветерок погладил ручки .*

 *Ветерок погладил ножки.*

*Нашу шею не забыл,*

*Всех погладил, полюбил ...*

*Надувает мой животик,*

*Медленно - сдувает ... (повторить несколько раз),*

*Спасибо тебе, мой носик!*

 Как видно из текста, сначала вызывается расслабление рук (дети хорошо чувствуют мышцы рук и им легче их ощущать). Психолог поглаживает каждого ребенка, проверяя степень расслабленности мышц рук, ног. Ребенок чувствует внимание, любовь к себе, и он отзывается доверием.

**4) Воображаемое путешествие.**

  Представьте теплый солнечный летний день. Вы сидите на горной лужайке, покрытой зелёной мягкой травой. Ваша спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится лёгкий запах цветов. Вы мысленно встаёте и подходите к горе. Узкая тропинка, усыпанная мелкими камнями, ведёт далеко вверх. Проходя по этой дорожке, вы замечаете множество маленьких, но очень душистых цветов. И вы вдыхаете приятный сладковатый аромат горных фиалок, терпкий, тягучий запах лаванды. Солнечные лучи касаются цветов теплом нежных лепестков и играют бликами различных оттенков: от голубого до сиреневато-синего. Они приносят расслабление и успокоение. Вы идёте лёгкой скользящей походкой, почти летите, ноги чуть касаются земли. По мере того как вы поднимаетесь, лёгкий ветерок обдувает ваше лицо. Вы полной грудью вдыхаете приятный целебный горный воздух. Каждая клеточка вашего организма наполняется здоровьем, любовью, благополучием, счастьем, спокойствием и безмятежностью. С каждым шагом чувство радости от предвкушения чего-то нового, желанного наполняет вас. Походка лёгкая и летящая, ноги едва касаются земли. И вот последний шаг, и вы оказываетесь на самой вершине горы, вас освещает яркий, безбрежный свет. Вы ощущаете его необыкновенную силу. Огромное чувство любви, радости и безопасности охватывает и переполняет вас. Вы сливаетесь с этим светом. Теперь вы – это яркий, безмятежный, излучающий жизненную энергию свет. На вершине горы вы видите храм Здоровья. Вы проходите в храм, идёте по длинному коридору, видите дверь. На двери написано «Мудрец». Вы заходите к мудрецу. Мудрец говорит вам: «У тебя всё будет хорошо» и открывает вам секрет вашего здоровья. Сейчас мысленно вы прощаетесь с мудрецом, выходите из храма и лёгкой скользящей походкой спускаетесь с горы. Возвращаемся в ситуацию здесь и сейчас.

**5) «Выход из релаксации»**

Правильное произнесение «Формулы выхода» имеет большое значение.

• Сначала дается команда на напряжение мышц (согнуть руки или напрячь руки) с одновременным вдохом.

• Команда одновременно выдохнуть, расслабить напряженные мышцы и затем открыть глаза, поморгать и улыбнуться.

Если сначала открыть глаза и только потом активизировать мышцы и дыхание - выход из состояния релаксации замедлится. Может появиться чувство тяжести, ощущение покалывания, похожее на то, когда затекут руки или ноги. Приказ выхода должен отдаваться решительно.

Глазки еще закрыты. Спокойно сделайте вдох, выдох.

Пошевелите пальцами рук, ног. Вдохните - сожмите пальцы в кулаки. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. Хорошо потянитесь всем телом ...

 Медленно выдохните. Выдыхаем-выдыхаем. Руки опускаем ...

 А теперь - наши глазки открываем. Откройте глаза. Поморгайте!

 Перевернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот, встаньте на коленочки и, как отдохнувшая кошечка, потянитесь, прогнув спинку. Помашите хвостиком. Встаньте на НОЖКИ ... Улыбнулись. Вы прекрасно отдохнули. Пожелайте всем родным, близким, сотрудникам Центра, которые помогают вам восставливать здоровье, друзьям здоровья, добра, радости и хорошего настроения.

**6) Техники мобилизации (воодушевления).**

В заключительной части занятия, мы предлагаем ребенку снова закрыть глаза, успокоиться (подышать в медленном темпе на фоне спокойной мелодии) и вспомнить время, когда он чувствовал себя лучше всего, у него получались какие–то важные дела, когда он справлялся с трудностями, был доволен собой, когда его хвалили окружающие, говорили ему приятные слова и он чувствовал что несмотря ни на что, все будет хорошо.

**АРТ-ТЕРАПИЯЯ КАК ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ОРТОБИОТИКИ**

 Ортобиотика, как технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма, представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя **социально-адаптационный модуль (катарсис).**

 **Катарсис** – освобождение от отрицательных эмоций и установок относительно себя, возвышение личности.

       Данный компонент направлен на духовно-нравственную социокультурную реабилитацию.

       Согласно доктору философских наук В.М. Шепелю катарсис представляет собой «систему мер, оздоровляющее воздействующих на нравственное состояние людей».  Д.М. Юматова, заведующая отделением психолого-педагогической помощи ГКУСО МО «Железнодорожный СРЦН «Горизонт», как раз и занимающейся разработкой технологии ортобиотики при работе с детьми ДЦП, выделяет следующие формы воплощения данного этапа:

-  «терапия средой»;

- психологическая коррекция;

- улыбка;

- тренинги общения;

- любование природой;

- путешествия;

- музыкальные паузы;

- чтение детских книг, стихов;

 - детская видеотека;

- развивающие компьютерные игры;

- творчество,

- исполнительство;

- и другая деятельность затрагивающая «душевные струны ребёнка».

 В нашей повседневной жизни в качестве «катарсиса» для  нас выступают привычка к саморефлексии, ведение дневников, в которых отражаются эмоциональные состояния и размышления, открытое общение, а также деятельность, приносящая удовольствие «высшего порядка»: прослушивание классической музыки, общение с природой, творческое хобби и т.п.

       На данном этапе преследуются две основные цели:

1) Снятие внутреннего напряжения

2) закрепление результатов этапа рекреации.

В соответствие с этим на каждом занятие мы ставим следующие задачи:

1) Рефлексия актуальных состояний, переживаний, чувств, мыслей;

2) Выражение этих состояний, переживаний, чувств, мыслей;

3) Понимание выраженного материала и его осмысление;

4) Формирование позитивного образа себя и своей жизни на основании осмысленных состояний;

5) Обучение и тренировка понимания переживаний другого человека.

В нашем центре в качестве формы воплощения данного этапа мы выбрали Арт-терапию, которая по нашему мнению позволяет реализовать все обозначенные цели и задачи.

Напомним, что в самом общем виде арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение, уход, забота) — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое. Арт-терапия может применяться и как метод диагностики, и как метод психокоррекции.

Термин "арт-терапия" (буквально: терапия искусством) ввел в употребление художник Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Арт-терапия возникла в 30-е годы ХХ века. Впервые арт-терапевтические методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войны. В начале своего развития арт-терапия отражала психоаналитические взгляды З. Фрейда и К.Г. Юнга, по которым конечный продукт художественной деятельности клиента (будь то рисунок, скульптура, инсталляция) выражает его неосознаваемые психические процессы. В 1960 г. в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация.

       Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д.. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

 Показания для проведения арт-терапии являются трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, переживание эмоционального отвержения другими людьми, чувство одиночества, межличностные конфликты, неудовлетворенность семейными отношениями, ревность, повышенная тревожность, страхи, фобии, негативная "Я-концепция", низкая самооценка.

Задачи арт-терапии:

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам;

2. Облегчить процесс лечения  в качестве вспомогательного метода;

3. Получить материал для психодиагностики;

4. Проработать подавленные мысли и чувства;

5. Установить контакт с клиентом;

6. Развить самоконтроль;

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;

8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

 Дети с ДЦП, в зависимости от тяжести заболевания, зачастую страдают нарушениями коммуникативных связей, депривацией экзистенциональных потребностей принадлежности, самоуважении, безопасности, глубинными личностными переживаниями собственной неполноценности и обременительности для близких, что в свою очередь обусловливают формирование своеобразной социальной ситуации развития детей с ограниченными возможностями.

 При работе с такими детьми метод арт-терапии открывает перед нами большие возможности. Так курс занятий позволяет таким детям избавиться от внутреннего напряжения, побороть свои страхи, выплеснуть накопленную агрессию конструктивными способами.

     **Описание занятий**

 Весь курс занятий состоит из 8-10 занятий, по 30-40 минут. Обычно мы проводим  сразу после занятий по релаксации (визуализации), пока у детей свежи воспоминания о тех образах и состояниях, которые переживались ими во время погружения. Наши занятия проходят в группе по 3-6 человек.

 Каждое занятие начинается с того, что все ребята садятся в круг, и педагог задаёт  вопросы о том, какое у ребят настроение, чем они сегодня занимались, что делали на предыдущий занятиях. С одной стороны, обсуждение данных вопросов позволяет сохранить последовательность между отдельными этапами всех элементов ортобиотики, с другой стороны позволяет переключиться и настроиться на новый вид деятельности. Очень важно разговорить ребёнка, а также настроить его и на то, чтобы он слушал других. Поскольку у детей с ДЦП часто возникают проблемы с произвольным вниманием, то могут возникнуть некоторые проблемы с организацией не только отдельного ребёнка, но и всей группе. В самом начале занятия нужно суметь заинтересовать группу, настроить на рабочий лад. Здесь помогают миниупражнения, такие как «Улыбочка» (нужно улыбнуться всем членам группы), «Заряд» (все вытягивают руки в центр круга, с силой сжимают-размимают пальцы, при этом всем даётся установка поделиться энергией с другими членами группы) и т.д.

**Массаж пальцев.** Массаж носит скорее не медицинский характер, его назначение - подготовить кисть к выполнению последующих заданий. Во время массажа психолог использует метод цигун-терапии.  Массаж сопровождается стихами, т.к. они дают возможность войти в ритм движения, например:

*Чтоб здоров был пальчик наш*

*Потихоньку разотрем*

*Сделаем ему массаж  и  к другому перейдем……………*

 Проговаривание деятельности дает большой эффект, включаются слуховой, речевой, кинестетический анализаторы. Ритм речи, особенно ритм стихов, способствует развитию координации и произвольной моторики. Наряду с тактильными ощущениями, у детей формируется образ выздоровления и программирования улучшения функций, а при многократном повторении упражнения ребенок уже может вместе с психологом произносить несложные тексты, сопровождающие движения.

 Дальше всем детям предлагается нарисовать (слепить, наклеить) свои настроения, состояния, переживания, мысли и т.д. На первых занятиях темы для рисования вплотную связаны с теми образами, которые даются им на визуализации, к примеру, это может планета Здоровье, Помощники, сам Путешественник, космический корабль и т.д. В дальнейшем мы стараемся отходить от конкретных образов, чтобы дети учились сами. Находили насущные для них образы и темы для самовыражения. Занятия строятся по принципу от более конкретных заданий к более обобщённым. Так начиная где-то с середины нашего курса, мы описываем лишь область, где ребёнок может заглянуть в себя: это могут быть его настроение, мысли, то, что его тревожит. Одной из главных задач на этом этапе - помочь найти и почувствовать что-то в себе, и найти такой образ, который смог бы наиболее точно его воплотить. Очень часто просьбу изобразить свою настроение дети понимают буквально, и рисуют улыбку, смех, если им хорошо, слёзы, грустную улыбку, если им плохо и т.д.

 Также нужно сказать о том, что в течение всего курса ребятам важно попробовать как можно больше различных техник изобразительного искусства, например, рисовать можно разными материалами (красками, акварелью, карандашами, фломастерами, мелками), делать аппликацию из цветной бумаги, лепить из пластилина или глины и т.д. Во-первых, это позволяет каждому ребёнку найти именно свой способ для самовыражения, во-вторых, за счёт различия техник изображения, ребятам каждым раз приходится искать новый способ и новый образ для своих переживаний. Желательно, чтобы все предлагаемые ребёнку материалы были как можно лучшего качества, поскольку от них во многом зависит желание ребёнка заниматься.

Далее, после того, как все дети закончили свои работы, мы их обсуждаем. Обсуждение начинается с того, что один ребёнок показывает всем свою работу, а остальные дети должны предположить, что он нарисовал и что он этим хотел сказать. Потом этот ребёнок сам рассказывает про свою работу и как это соотносится с его состоянием. Потом следующий ребёнок показывает свой рисунок и так по кругу, пока не выскажутся все. Часто бывает, что на первых занятиях детям очень сложно давать развёрнутый ответ, поскольку им сложно дифференцировать свои состояния. На этом Постепенно от простого описания, можно перейти к метафоре. Для этого ребёнку нужно дать красочный пример, который бы он смог понять. Педагог также может прибегнуть к личному примеру. На данном этапе очень важно помочь ребёнку подобрать слово для передачи своих чувств.

Нужно заранее обговаривать с детьми, чтобы они искали наиболее «интересный» образ, который бы наиболее точно сумел бы передать их состояния. Часто это задание тяжело даётся ребятам. Поэтому здесь можно обратиться к личному примеру, и наравне с ними рисовать про себя. Также можно просить ребёнка сравнить свои состояния с чем-нибудь, например, попытаться использовать метафору.

*Пример.* На одном из занятий ребёнок В. рисует улыбку, мы просим её рассказать о том, что же это за улыбка, при этом просим её использовать метафору, предварительно объяснив, что это такое и показав на примерах как её можно использовать. Тогда в дальнейшем В. так описывает своё настроение: «У меня такое настроение, как у лисицы, которая улыбается зайцу, которого она хочет заманить». Далее мы даём В. обратную связь, стараюсь найти слова, которые бы также могли описать её состояние, например «Лукавое, манящее настроение».

Очень важно, чтобы ребёнок с нашей помощью находил как можно больше слов и форм для описания того, что с ним происходит.

Так же можно попросить детей составить рассказ или сказку о его рисунке. Если ребёнку сложно составить подробную историю, то педагог должен задавать вопросы, которые помогли бы ребёнку сориентироваться и от которых он мог бы оттолкнуться.

*Пример.* М. рисует машину и говорит, что она для того, что бы на неё путешествовать. Мы просим рассказать о том, какая это машина, как он в ней себя чувствует, куда на ней можно отправиться, что это за путешествие. Постепенно, в разговоре мы выходим на тему  тоски и  тревоги, желание оказаться в безопасности (в «машине».)

После обсуждение, если остаётся время, детям задаётся вопрос о том, что сегодня происходили с ними на занятие, что они делали, к чему мы пришли.

 Последние занятия проводятся в максимально свободном режиме. Так, например, им самим предлагается выбрать материал и способ, которым они будут выполнять свою работу. На самом последнем занятие, детям выдаются всех и работы, и даётся задание найти в них что-либо общее. Если же, уровень интеллектуальной сохранности группы достаточно высок. Можно попросить детей составить рассказ, который бы смог объединить всех их рисунки. В завершение всего, группе задаётся вопрос о том, что происходили с каждым на протяжение всех занятий.

А можно научить ребят использовать технику "визуализация гнева": наблюдая за "неприятным" человеком, надо постепенно его уменьшать до мухи или наряжать в костюм клоуна с бубенчиками на ушах. Последнее особенно помогает при общении с разгневанным и бестактным человеком. Техники «Умей забывать ненужное», «Расколдуй слова» и другие повысят стрессовоустойчивость ребенка.

 В течение всего цикла занятий обнаруживается следующая динамика:

1-2 занятия: дети привыкают к группе, педагогу, рабочему ритму. Стараются рисовать то, что они умеют, что у них получаются, стараются оспаривать задание, аргументируя тем, что это неинтересно. Описывают свое состояние 2-3 словами, практически всегда однотипно.

3-5 занятия: начитают с большей ответственностью относится к занятиям, перестают боятся свободно рисовать выбранные образы. Хотя ещё часто повторяют рисунки предыдущих занятий. Стараются давать развёрнутый ответ, но без вопросов это даётся им очень сложно. Также приходится их всегда просить о том, чтобы они пытались подробно рассказывать о себе и своих работах.

К 5-6 занятию обнаруживается центральное переживание, на которое в дальнейшем уделяется наибольшее внимание.

7-10 занятия: дети начинают свободно рисовать, практически не нуждаются в инструкциях. Без наводящих вопросов и напоминаний сами начинают рассказывать истории, искать метафоры. Снижается общий уровень тревоги, дети не боятся проявлять себя в группе.

     **Достоинства арт-терапия**

Одним из основных достоинств такой формы воплощения катарсиса является то, что занятия проводятся в группе. Во-первых, это  позволяет ребятам отрабатывать различные навыки общения, коммуникации и понимания другого человека, во-вторых, почувствовать себя принадлежным себя к некоему сообществу, частью чего-то большего, чем он один, а также он получает возможность посмотреть на себя со стороны, глазами других ребят.

Так же мы можем отметить тот факт, что арт-терапия не требует конкретных форм воплощения своих чувств, так состояние может быть передано точно с помощью цвета или абстрактных пятен, линий, форм. Это важно, поскольку, ребёнок далеко не всегда имеет готовую форму для своего чувства.

В-третьих, готовые рисунка часто показывают педагогу значительно больше, чем сам ребёнок говорит, или же даже сам осознаёт. Например, когда радость рисуется чёрным цветом, при этом ребёнок говорит, что всё хорошо, это скорее всего говорит о внутреннем напряжение, которое ребёнок пытается подавить в себе или скрыть от себя и других. Задача педагога в данном случае, помочь ребёнка разобраться в себе.

И, наконец, почти все дети любят что-то делать своими руками, в том числе и рисовать. Это позволяет ребёнку получать удовольствие от каждого занятия и быть ему интересным. Если ребёнок отказывается рисовать, то это, скорее всего, связано с тем, что он думает, что рисует плохо, и он боится реакции группы. Очень важно создать доверительную остановку в группе и объяснить тем, что правильных и неправильных, красивых и некрасивых рисунков не бывает.

«Если научить детей прислушиваться к своим ощущениям, получать ответную реакцию от органов чувств, поверить в свои возможности, пробовать и учиться делать то, что раньше казалось не по силам, то они обретут «золотой ключик» самопомощи!»



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вальдес Одриосола М.С. «Арттерапия в работе с подростками». М.: Гуманитар. изд. центр «Владос», 2005.

2. Детский церебральный паралич. Хрестоматия. / Составители – Л.М.Шипицина и И.И.Мамайчук. – СПб., Изд-во «Дидактика Плюс». – 2003.

3. Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения. 3/2012 (15)

4. Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения. 4/2012 (16)

5. Комаровская Е.В. «Помогите у ребенка стресс!» СПб.: Изд-во «Питер», 2012.

6. Мамайчук И.И. «Психологическая помощь детям с проблемами в развитии». – СПб.: Речь, 2008.

7. Мамайчук И.И. «Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии». – СПб.: Речь, 2010.

8. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.

9. Соколова Е.В. «Психология детей с задержкой психического развития».- М.: ТЦ Сфера, 2009.

10. Фесенко Е.В. «Помощь подростку». - СПб.: Речь, М.: Сфера, 2009.

11. Шац И.К. «Психологическое сопровождение тяжелобольного ребенка». – СПб.: Речь, 2010.