

**Кутбиддинова Римма Анваровна**

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

***Аннотация:** статья посвящена практико-ориентированным методам работы с детьми и взрослыми в сфере социально-психологической службы общеобразовательной организации. Описанные техники позволяют наладить межличностный контакт и существенно снизить психоэмоциональное напряжение у клиентов.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, техника, метод, психологическая служба, музыкальная терапия, пластилиновая терапия, нейрографика.*

Базовой целью образования является развитие здоровой, жизнеспособной личности с учетом индивидуальных особенностей и способностей. Актуальность и значимость данной темы обусловлены ухудшением экологической обстановки, возросшим уровнем заболеваемости детей, снижением уровня стрессоустойчивости личности.

Статистика показывает, что на сегодняшний день растет число детей, имеющих неблагоприятный психоневрологический статус: последствиями перинатального поражения центральной нервной системы в виде минимальной мозговой дисфункции, гидроцефального синдрома, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью и т. п. Наиболее частыми являются отклонения со стороны лор-органов, желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления. Именно по этой причине проблеме физического и психического здоровья детей необходимо уделять огромное внимание.

С целью превенции неблагоприятных последствий неврозоподобных состояний и конфликтов, а также более успешной социальной адаптации ребенка к школе крайне необходимым становится психолого-педагогическое сопровождение личности.

В качестве здоровьесберегающих технологий в работе социально-психологической службы в общеобразовательной организации необходимо систематически внедрять методы снижения психического напряжения, повышения уровня стрессоустойчивости, разрешения внутренних и внешних конфликтов.

В работе психолого-педагогической службы хорошо зарекомендовали себя такие методы как пальчиковая гимнастика; подвижные игры; дыхательные упражнения; релаксационные техники; психогимнастики; упражнение на развитие крупной и мелкой моторики, музыкальная терапия.

В данной статье представлены некоторые современные методы и техники снижения психоэмоционального напряжения у детей. Одной из таких техник является «Фольговый массаж» [2, с. 37]. Автором техники является Елена Тарарина – известный арт-терапевт, практикующий психолог. Цель данной техники состоит в развитии мелкой моторики у детей, уменьшение напряжения, развитие эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости.

Техника позволяет проработать и активизировать внутренние мышцы ладони у детей; повысить уровень уверенности в себе; развить эмоциональный контакт и физически расслабиться.

В качестве инвентаря потребуется фольга (30 \* 30). Возрастные рамки от 1,5–2 лет и старше. Использование техники с детьми младшего школьного возраста показало её доступность и эффективность.

Этапы техники состоят из следующих пунктов:

1. Возьмите кусочек фольги размером 30х30 см, скомкайте и комочек выкатайте в ладошках в форме «колобка» (шарика).
2. Шарик должен быть неплотный, но и не мягкий.
3. Прокатывайте шарик по ладошкам, захватывая в увлекательное путешествие вашего «колобка» каждый пальчик.

4. Прodelать это путешествие можно несколько раз на каждой ладошке.
5. Такой шарик хорош, если поверхность массажа не очень большая.
6. Для больших поверхностей используйте продолговатый цилиндр, который тоже скатывается из фольги.
7. Цилиндром можно массировать большие поверхности – рука, спина и т. д.

В процессе массажа хорошо общаться с ребенком – предложите ему маленький рассказ-придумку о путешествии «колобка» или блестящего «паровозика» (цилиндр). Устанавливается эмоциональная связь с ребенком, происходит активизация глубоких мышц руки ребенка. Создаются условия для позитивного принятия ребенком себя, опыт социального взаимодействия.

Для сплочения коллектива школьников можно использовать технику «Рисование клубком» (автор Н. Ивасенко) [2, с. 49]. Цель техники: сплочение коллектива; формирование навыков групповой работы и творческое самовыражение личности. Инвентарь: клубки ниток 4–5 цветов (нить должна быть плотная и яркая, например, акриловая). Время работы над техникой – 30–40 минут. Возрастные рамки применения техники от 6 лет.

Алгоритм работы включает следующие действия: необходимо разделить группу на команды по 4–5 человек (сколько клубков – столько и человек). Каждому члену команды дается клубок и предлагается на полу создать групповой рисунок. Члены команды обдумывают варианты рисования. Существуют правила: 1) начинать следует по команде «старт»; 2) рисовать необходимо в полной тишине; 3) нить от клубка отрывать нельзя; 4) по команде ведущего участники меняются клубками; 5) каждый из участников, получивший новый клубок, продолжает работу своего товарища; 6) завершать рисунок следует по команде «стоп».

Гораздо эффективнее создавать команду таким образом, чтобы в её состав входили люди, мало общающиеся между собой, по ходу рисования состав команды можно менять.

В данной технике важен не результат работы, а сам процесс. После проведения техники важно с детьми проводить обсуждение процесса рисования.

С целью активизации личных ресурсов хорошо подходит техника «Держи ритм» из музыкальной терапии (модификация Е. Тарариной) [3, с. 97].

Техника позволяет выработать групповую динамику; развивать чувство ритма, концентрации на определённом действии, способствовать повышению внутренней активности за счёт темпа внешних действий; снизить уровень агрессии и тревожности с помощью ритмизации действий; активизировать взаимодействие левого и правого полушарий.

В качестве инвентаря выступают музыкальные произведения (например, Hans Zimmer – He's A Pirate, этническая музыка народов мира. Время работы от 15–20 минут. Возрастные рамки применения от 5–6 лет и старше.

Общие правила работы:

- если потеряли ритм – подберите новый;
- надоел ритм – смените, отследив свои ощущения (потом расскажете о них);
- слышите, что Ваш ритм взял другой, – не беда: стучите вдвоём;
- понравился «чужой» ритм – присоединяйтесь.

Часть первая.

1. Выберите ритм.

2. Воспроизведите его с помощью хлопков в ладоши, постукивания по столу, шелчков и т. п. (проявите фантазию и индивидуальность).

3. Если Вы уже привыкли к «Вашему» ритму, попробуйте воспроизвести его другим способом или выберите новый.

4. По окончании музыкального отрывка «дайте обратную связь» (ответьте на предложенные Вам вопросы).

Часть вторая.

1. Выберите ритм.

2. Простучите правой рукой (отследите ощущения).

3. Тот же ритм повторите левой рукой (отследите ощущения).

4. Отбейте тот же ритм обеими руками.

5. Попробуйте простучать два темпа (это задание скорее для профессионалов).

6. По окончании музыкального отрывка «дайте обратную связь», ответив на вопросы:

- как быстро Вы нашли «свой» ритм;
- какой способ воспроизведения ритма выбрали;
- выбирая новый ритм, подхватывали чужой или искали что-то новое;
- сколько раз меняли воспроизводимый звук;
- какие ощущения возникали при смене «ведущей» руки, при работе обеими руками;
- обращали ли внимание на остальных участников?

Музыкальная терапия – наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которую осознанно или неосознанно используют многие люди, чтобы снять накопленное психическое и психофизиологическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. В сочетании с ритмотерапией можно добиться больших результатов. Это упражнение, как вариант групповой ритмотерапии, может выполнять и диагностическую задачу (в зависимости от очередности и характера выбора «своих» ритмов различными участниками группы).

Хорошо зарекомендовал себя метод – нейрографика. В ней используются простые способы рисования, которыми может овладеть каждый желающий в любом возрасте. По мнению разработчика метода, П. Пискарева, наш мир состоит из фигур (круг, треугольник, квадрат) и линий. В данном случае речь идет о нейрографической линии, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения.

Для применения данного метода человеку необходимы бумага, фломастеры или карандаши.

Базовый алгоритм нейрографики состоит из 6 этапов.

1 этап заключается в выплескивании своих ощущений на бумагу. Прежде чем приступить к данной процедуре человеку необходимо сконцентрироваться

на вопросе или проблеме. Напряжение – это степень нашего переживания относительно какой-то проблемы. Нейрографика позволяет справиться с напряжением, выражая её на бумагу.

2 этап включает саму процедуру рисования, когда человек ставит ручку на бумагу и начинает воспроизводить хаотичные линии на листе. Здесь происходит перенос напряжения на бумажный лист. Причем чем больше получилось пересечений и углов, тем острее переживаемая для человека проблема.

3 этап заключается в том, что человеку необходимо скруглить все углы, которые есть на листе. На этом этапе человек начинает признавать себя работая на уровне своего индивидуального бессознательного. Стоит помнить, что данный процесс меняет эмоциональное и физическое состояние человека. Сопротивление, появляющееся в данный момент, необходимо осознанно принимать, но ни в коем случае не останавливаться на этом этапе. Задача данного этапа состоит в том, что фигура должна стать однородной.

4 этап включает в себя объединение, когда фигура включается в фон. Для этого необходимо через весь лист провести нейрографические линии. В этот момент человек работает с коллективным бессознательным, с признанием мира. Площадь листа понимается как мир вокруг человека, фигурой является сам человек. Задачей является растворение фигуры в фоне и уравнение напряжения внутри фигуры и вокруг неё. Далее человек намечает фигуру цветом и объединяет части в новые группы. На этом этапе можно добавить ещё линии дополнительных цветов. После нанесения цвета необходимо добавить контраст черными линиями.

5 этап предполагает рисование линий поля, которые пронизывают весь лист. Данные линии идут в одном направлении без пересечений. Этот уровень называется – уровнем «самости» – этап синхронности со Вселенной.

6 этап – включает вербализацию происходящего и результата. Готовый рисунок должен нравиться человеку.

Нейрографика используется достаточно широко как в качестве метода саморегуляции и релаксации, так и разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов. Благодаря данному методу человек получает доступ к проработке своих внутренних переживаний.

В своей работе мы часто используем метод пластилиновой терапии. Основная цель использования пластилиновой терапии заключается в гармонизации внутреннего состояния человека, восстановлении его способностей находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

Данный вид терапии относится в арт-терапевтическим методам работы и предусматривает лепку не только с цветным пластилином, но и соленым тестом, глиной и др. По мнению ученых и практикующих психологов, приемы арт-терапии способны преобразовать внутренние конфликты человека в визуальные формы, что способствует их эффективному разрешению (А. Хилл, З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Роджерс, А.Х. Маслоу, М. Намбург и многие другие).

Среди достоинств пластилиновой терапии следует выделить следующие: эффективное решение психологических проблем; психологическая диагностика клиента; способность диссоциироваться от проблемы и другие [1, с. 31].

Метод позволяет актуализировать проблему, работать не только с эмоциями и чувствами клиента, но и прорабатывать глубинные психологические травмы. Существенным достоинством пластилина является его способность снимать сопротивление клиента. Несмотря, на то, что существует стереотип по поводу использования пластилина со взрослыми, данный метод отлично подходит для всех возрастных групп клиентов. Причем работа с пластилином возможна как индивидуально, так и в парах и группах.

Стоит помнить, что полученный в ходе пластилиновой терапии продукт воспринимается психологом без оценки и подвергается интерпретации только со стороны клиента.

Пластилин – уникальный материал, его можно использовать в сочетании с другими методами психокоррекции и психотерапии. Например, его применение

усиливают эффективность применения песочной терапии, сказкотерапии, мандалотерапии, маскотерапии и других.

Существует огромное множество психотехник с использованием пластилина, глины, теста: «Самый красивый на свете цветок», «Кувшин и меч», «Пластилиновая композиция», «Тотемный прародитель», «Создание образа своего лица в работе с глиной», «Человечек с характером» и другие.

Работа с пластилином способствует снятию мышечных зажимов, двигательной и эмоциональной развязке, развитию пространственного и творческого воображения, спонтанности в выражении чувств.

Можно сделать вывод, что лепка из пластилина, теста, глины – это простой, но очень мощный метод психотерапии, который позволяет достигать душевного равновесия, разрешать сложные проблемы, находить ответ на интересующий вопрос.

Использование здоровьесберегающих технологий способствует улучшению психоэмоционального самочувствия и здоровья детей, увеличивается познавательная активность, формируются предпосылки развития самосознания и самопонимания, а также дети учатся саморегуляции и использованию своего тела как инструмент взаимодействия с окружающим миром.

### ***Список литературы***

1. Кутбиддинова Р.А. Использование пластилина в решении психологических проблем / Р.А. Кутбиддинова, Е.М. Уманская // Роль науки в развитии социума: теоретические и практические аспекты: XX Международная научно-практическая конференция: сборник тезисов конференции (13 мая 2016 г.). – №4 (20). – Екатеринбург, 2016 – С. 31–34.

2. Тарарина Е. Научно-методические пособие: Арт-кухня: волшебные рецепты. – Луганск: Элтон-2, 2014. – 140 с.

3. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, 2013. – 160 с.