

Приватний комплекс безперервної освіти «Школа «ЕЙДОС»

вул. Нижньодніпровська, 4а, м. Запоріжжя, Україна, 69091,
тел. (061) 220-02-13, 220-90-04, факс 220-06-37
e-mail: eidos-zp@ukr.net Код ЄДРПОУ 26074504

Анотація перспективного педагогічного досвіду

Номінація «Компетентнісна освіта: виховання і розвиток»

Секція «Психологічний супровід»



ПІБ автора Долженко Анжела Петрівна

Посада, категорія, звання: керівник психологічної служби приватного комплексу безперервної освіти «Школа «ЕйдоС», спеціаліст першої категорії

Повна назва школи: Приватний комплекс безперервної освіти «Школа «ЕйдоС»

Директор: Грединарова Олена Михайлівна

Адреса школи: вул. Нижньодніпровська, 4а, м. Запоріжжя, Україна, 69091, тел. (061) 220-02-13, 220-90-04, факс 220-06-37, e-mail: eidos-zp@ukr.net

Тема «Впровадження системи роботи психологічних студій в умовах освітнього процесу»

Провідна педагогічна ідея досвіду: У досвіді розглядається актуальність створення системи роботи психологічних студій з метою розширення можливостей надання якісного психологічного супроводу учасникам освітнього процесу школи «ЕйдоС». Одна із цілей забезпечення освітнього простору у Школі «ЕйдоС» є розвиток особистісного, творчого, пізнавального потенціалу якнайбільшої кількості учнів, зберігаючи індивідуальність кожного, навчання учнів методам вирішення життєвих задач, підготовка до успішної самореалізації у суспільстві. Ми віримо в учнів, у здатність до розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу кожного, у здатність активно розвиватися у гармонії з собою та світом. «Покращуй, розвивай власну особистість – і зміниться світ навколо!» - з таким принципом підходять до роботи спеціалісти психологічної служби та керівники психологічних студій Школи «ЕйдоС».

У школі створені та активно працюють наступні психологічні студії: арт-терапевтична студія «Чарівний світ», студія пісочної терапії «Джерело сили», студія казкотерапії «Якось у казці», студія нейропсихологічної

корекції та розвитку «Баланс». Таке різноманіття студій обумовлене зацікавленістю батьків та вчителів у різнобічному розвитку дітей, підвищення їх психологічної, комунікативної, здоров'язберігаючої компетентності. Робота студій допомагає в реалізації наступних напрямків психологічної роботи: збереження психологічного здоров'я учнів, корекція та розвиток психічних процесів (увага, мислення, уява тощо) попередження емоційно-особистісних порушень, розвиток та гармонізація міжособистісних стосунків.

Нами були вивчені різні психологічні напрямки, але практика роботи з учнями Школи із застосуванням саме арт-терапевтичних методів виявилась як найбільш екологічна та тактовна на різних етапах психологічного супроводу: діагностичному, корекційному, профілактичному, а також показала високу ефективність.

Крім арт-терапевтичних методів, які актуальні для учнів будь-якого віку, у роботі студій психологи застосовують балансувальне обладнання для мозочкової стимуляції та сенсорної інтеграції, що допомагає утворенню у мозку нових зв'язків між нервовими клітинами, позитивно впливаючи на навчальний процес, підвищуючи концентрацію, розподіл, переключення уваги, розвиток мислення, а також на саморегуляцію поведінки учнів. Метою є подолання труднощів у навчанні та саморегуляції поведінки у учнів 1-5 класів. Адміністрацією школи було організовано навчання для психологів школи «ЕйдоС» за програмою «Дитяча нейропсихологія в освіті» кандидата психологічних наук, Н.Бастун з метою більш детального ознайомлення психологів школи з впливом арт-терапевтичних методів на психологічний розвиток та корекцію психічних процесів учнів.

Ключові слова: психологічні студії, арт-терапія, пісочна терапія, казкотерапія, балансувальне обладнання, сенсорна інтеграція, мозочкові стимуляція, гармонізація особистості, розвивальні заняття психолога.

Обґрунтування актуальності: У контексті державної політики щодо компетентнісного підходу в освіті та з огляду на те, що метою освітнього процесу в Школі «ЕйдоС» - є формування майбутнього людської цивілізації з високими життєвими цінностями, успішно створювати вже зараз умови для розкриття особистісного, творчого, пізнавального потенціалу учнів, для збереження індивідуальності кожної дитини. Перед педагогічним колективом, і в тому числі перед психологічною службою, стоїть задача пошуку методів досягнення та втілення цієї мети у практику щоденної роботи. І робота в психологічних студіях може ефективно вирішувати поставлені перед нами задачі.

Ефективним методом психологічної роботи є арт-терапія - це спосіб вільного вираження себе через мистецтво, терапевтичний ефект якого заснований на використанні творчого потенціалу для мобілізації природних способів гармонізації та самоцілення, властивих кожній людині. Арт-терапія (терапія мистецтвом) - один з ефективних методів психологічної роботи, що використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному та особистісному розвитку людини незалежно від віку. Психолог створює умови для пробудження в клієнті творчого імпульсу

і відчуття власної цінності. Перевагою арт-терапії є безоціночне ставлення психолога до клієнта і до результатів його творчості, відмова від звичних інструментів роботи: діагностики та інтерпретацій. Безоціночне ставлення створює безпечний простір, в якому клієнт (дитина, підліток, юнак) відчуває себе вільним від звичного соціального контролю. Значною перевагою є той факт, що практично кожна людина (незалежно від свого віку) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї будь-яких здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.

За останніми дослідженнями науковців, більше 15% всіх дітей початкової ланки відчувають труднощі з навчанням. Це можуть бути труднощі в навчанні читання, письма, рахунку, в засвоєнні абстрактних понять. З кожним роком все більше батьків, вчителів скаржаться, що діти неуважні, гіперактивні, імпульсивні. Що відчуває при цьому дитина? Які механізми існують, щоб допомогти у розвитку? Повторювати одне й те ж до нескінченності? Вимушені вправи в тому, що дуже важко робити, швидко призводять до зниження самооцінки і відсутності мотивації. Імпульсивність, акторство - дитина вибирає це, щоб підтримати самооцінку. Погана поведінка рятує дитину від почуття недовіри до себе. Під труднощами навчання крім вище зазначених, можна назвати не тільки шкільну неуспішність, а й ті випадки, коли дитина встигає з усіх предметів на шкоду своєму здоров'ю. За гарні оцінки в школі така дитина розплачується головним болем, постійними застудами, невротичними або астенічними реакціями.

Причини труднощів з навчанням або поганої поведінки найчастіше є наслідком порушення процесів сенсорної інтеграції у дитини. Вони зустрічаються у дітей по всьому світу і призводять до того, що здібні діти погано вчаться в школі або неадекватно поведуться, незважаючи на гідне виховання і прекрасну атмосферу в сім'ї.

Для вирішення подібних ситуацій у Школі «ЕйдоС» ми відкрили студію «Баланс», де учні 1-5 класів на спеціальному балансувальному обладнанні виконують спеціальні фізичні і розвивальні вправи. Ми виходимо з положення нейропсихологів, що мозок можна тренувати так само, як м'язи. Зміни настають завдяки нейропластичності - природній і довічній здатності мозку у відповідь на досвід реорганізувати свою роботу, створюючи нові внутрішні зв'язки.

Науково-теоретична база досвіду:

Теоретичною базою досвіду є Концепція розвитку та навчання у Школі «ЕйдоС», Стратегія розвитку освітньої компанії «ЕйдоС», якими передбачено практичне втілення гуманістичної концепції освіти, передових вітчизняних і зарубіжних наукових ідей і психолого-педагогічних технологій навчання задля формування універсальної компетентності учнів, повноцінного розкриття і формування особистісного, інтелектуального та творчого потенціалу кожної дитини .

Виділяють такі функції арт-терапії (Н. Санкович, Е. Медведєвої, І. Левченко) як: катарсична – очищуюча, звільняюча від негативних станів, регулятивна – зняття нервово-психічного напруження, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану, комунікативно-рефлексивна – та, що забезпечує корекцію спілкування,

формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки. За основу ми брали вправи українських арт-терапевтів О.В. Тараріної, О.С. Гаркавець, Е.П. Белякової, Д. Лебедевої.

Дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів та нейропсихологів, таких як Н.Бастун, Х. Блонгер, Ф. Бельга показали, що тривале виконання простих вправ на балансувальному обладнанні призводить до утворення в мозку нових зв'язків між нервовими клітинами, при цьому позитивні результати у навчанні та поведінці зберігаються надовго.

Стисла анотація досвіду: У досвіді представлений опис роботи психологічних студій, таких як: арт-терапевтична студія «Чарівний світ», студія пісочної терапії «Джерело сили», студія казкотерапії «Якось у казці», студія нейропсихологічної корекції та розвитку «Баланс».

У першій частині - розробки з практики роботи пісочної арт-студії «Джерело сили», психологічної арт-студії «Чарівний світ», студії казкотерапії «Якось у казці». Основною метою роботи системи зазначених психологічних студій зняття нервово-психічного напруження, корекція спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки, формування моральних якостей, сильних сторін характеру.

У другій- опис роботи у психологічній студії «Баланс». Метою роботи цієї студії є подолання труднощів у навчанні та саморегуляції поведінки у учнів 1-5 класів.

Результативність впровадження досвіду:

- сформовані та впорядковані збірки завдань з арт-терапевтичними вправами, техніками з метою використання у груповій та індивідуальній роботі як з учнями;

- на основі аналізу індивідуальної та групової психологічної роботи з учнями Школи відстежується і коригується процес розвитку кожного учня;

- зменшено кількість учнів з проявами шкільної та особистісної тривожності, учні навчаються засобам і методам подолання негативних емоційних станів, стресів ;

- створено умови для подолання труднощів у навчанні та саморегуляції поведінки, гармонізації особистості та збереження психологічного здоров'я учнів.

Репрезентація досвіду: Досвід було представлено на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні педтехніки», на Фестивалі з TRIZ-педагогіки, ейдетики та інших освітніх технологій «Школа по-новому» (жовтень, 2017року), а також на шкільних засіданнях МО психологів «Акцент».

Тері: Школа «ЕйдоС», Концепція розвитку і навчання дітей в приватному комплексі безперервної освіти « Школа «ЕйдоС», арт-терапія, ізо-терапія, пісочна терапія, мандолотерапія, казкотерапія, балансувальне обладнання, сенсорна інтеграція, мозочкова стимуляція, гармонізація особистості, психологічні заняття, психолого-педагогічне забезпечення розвитку учнів.

Посилання на матеріал http://www.eidos.zp.ua/news/schoolnews/materialy-dlya-pedagogicheskoy-vystavki-2016-g_599.html

*« Все ответы находятся в тебе.
Ты знаешь больше, чем написано в книгах.
Но чтобы вспомнить это - нужно читать книги,
смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.»*
Лев Толстой

У роботі розглядається актуальність створення системи психологічних студій з метою розширення можливостей надання якісного психологічного супроводу учасникам освітнього процесу. Одна із цілей освітнього простору у Школі «ЕйдоС» - розвиток особистісного, творчого, пізнавального потенціалу якнайбільшої кількості учнів, зберігаючи індивідуальність кожного, навчання учнів методам вирішення життєвих задач, підготовка до успішної самореалізації у суспільстві. Ми віримо в учнів, у здатність до розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу кожного, у здатність активно розвиватися у гармонії з собою та світом. «Покращуй, розвивай власну особистість – і зміниться світ навколо!» - з таким принципом підходять до роботи спеціалісти психологічної служби та керівники психологічних студій Школи «ЕйдоС».

У школі створені та активно працюють наступні психологічні студії: арт-терапевтична студія «Чарівний світ», студія пісочної терапії «Джерело сили», студія казкотерапії «Якось у казці», студія нейропсихологічної корекції та розвитку «Баланс».

Таке різноманіття студій обумовлене зацікавленістю адміністрації Школи, батьків та педагогічного колективу у різнобічному розвитку дітей, підвищенні їх психологічної, комунікативної, здоров'язберігаючої компетентності.

Рівень підготовки та професіоналізму наших психологів дозволяє впроваджувати сучасні та ефективні методи роботи з учнями. Система психологічних студій була сформована у 2015 році, коли спеціалісти Школи пройшли відповідне навчання та отримали сертифікати від тренінгової компанії «Основа» та Національного педагогічного університету ім. Дрогоманова здобувши кваліфікацію з арт-терапії. Крім того, психологи Школи мають сертифікати про навчання методам нейрокорекції від провідних спеціалістів України - тренінгової компанії «KaZa».

Робота студій допомагає в реалізації наступних напрямків психологічної роботи: збереження психологічного здоров'я, корекція та розвиток психічних процесів (увага, мислення, уява тощо), попередження емоційно-особистісних порушень, розвиток та гармонізація міжособистісних стосунків, формування якостей для подальшого самостійного вирішення життєвих ситуацій та формування загальнолюдських цінностей.

Нами були вивчені різні психологічні напрямки, але практика роботи з учнями, Школи із застосуванням саме арт-терапевтичних методів, як найбільш екологічний, тактовний на різних етапах психологічного супроводу: діагностичному, розвивально-корекційному, профілактичному, показала високу ефективність.

Арт-терапія — це напрямок у практичній психології, заснований на використанні результатів творчості клієнтів. Слово «арт-терапія» вперше почало використовуватись в англійських країнах приблизно в 40-і роки ХХ століття. Ним позначалися різні за формою і теоретичним обґрунтуванням

варіанти лікувальної та реабілітаційної практики. Одні були ініційовані художниками і реалізовувалися переважно в студіях, організованих у великих лікарнях (наприклад, художня майстерня Адріана Хілла у Великобританії). Інші допускали елементи психоаналітичного трактування образотворчої продукції пацієнтів і акцентували увагу на їх відносинах з аналітиком (роботи Маргарет Наумбург в США). Ми виходили з домінуючого в сучасній психологічній літературі визначення: арт-терапія - це спосіб вільного вираження себе через мистецтво, терапевтичний ефект якого заснований на використанні творчого потенціалу для мобілізації природних способів гармонізації та самоцілення, властивих кожній людині. Створення візуальних образів розглядається при цьому як важливий засіб міжособистісної комунікації і як форма пізнавальної діяльності клієнта, що дозволяє йому висловити ранні або актуальні «тут-і-зараз» переживання, які йому буває непросто висловити словами (Waller, 1993, р. 3).

Незважаючи на тісний зв'язок з лікувальною практикою, арт-терапія у багатьох випадках набуває переважно психопрофілактичну, соціалізуючу і розвивальну спрямованість. Звідси — численні спроби її використання в освітніх установах і соціально значимій роботі. За час свого існування арт-терапія асимілювала досягнення психологічної науки і практики, теоретичні розробки і прийоми різних напрямків психотерапії, досвід і стратегії образотворчого мистецтва, методи педагогіки, окремі уявлення теорії культури, соціології та інших наук. Вона продовжує активно розвиватися і в даний час, освоювати нові області практичного застосування і збагачуючись ідеями завдяки об'єднанню з іншими науковими дисциплінами.

У світовій психологічній практиці широко вивчається питання про застосування арт - терапії в роботі з підростаючим поколінням. Зокрема, Р. Сільвер, Дж. Еллісон і М. Розаль з співавторами, вивчають можливість арт-терапевтичної роботи з підлітками. Роботи О. Томашоффа присвячені арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками. Незважаючи на багаторічну практику застосування методів арт-терапії в цій області, тут також можна говорити про формування нових підходів.

При характерній для арт-терапевтичної практики західних країн не директивної позиції фахівців, які прагнуть швидше слідувати за своїм юним клієнтом, ніж вести його за собою, звертає на себе увагу більш активне, ніж раніше, застосування короткострокових варіантів роботи, орієнтованих на досягнення конкретних результатів. В цих умовах підвищується роль творчих, зокрема, графічних діагностичних методик, що дозволяють оцінювати динаміку стану клієнта на різних етапах арт-терапевтичного процесу. Можна також говорити про підвищення ролі ранніх втручань, які здійснюються ще до того, як у дитини виявляться серйозні проблеми, тобто арт-терапія як профілактика порушення психологічного здоров'я. Наприклад, Ш. Рілі у своїй книзі «Сучасна арт-терапія підлітків» пише, що відомі уявлення про те, що підлітковий вік є досить передбачуваною стадією розвитку і характеризується цілком певним набором завдань, недостатньо продуктивні — слід звернути більш пильну увагу на умови життя і особисту позицію підлітка. Великий інтерес представляють статті Л. Пролкс, в яких автор пропонує оригінальну модель дитячо-батьківської групової діадичної арт-терапії. Авторами відзначається

необхідність гнучкого підходу арт-терапевта до дітей, з особливостями у поведінці, що дозволяє змінювати форми і зміст занять по мірі розвитку групи.

За останні роки в психологічній літературі був представлений ряд нових напрямків арт-терапевтичної роботи (див. О. В. Тараріна. Практикум з арт-терапії: Шкатулка майстра, 2013р. О. В. Тараріна Арт-кухня: Чарівні рецепти, 2014 р., Н.В. Богданович. Новітня арт-терапія 2008р., А. В. Копитін. Практикум з арт-терапії, 2001; А. В. Копитін. Арт-терапія: хрестоматія, 2001;).

Метою даної роботи було ознайомлення педагогічної громадськості з практичними напрацюваннями психологів Школи «ЕйдоС» з впровадження системного підходу до психологічних занять з дітьми із застосуванням методів казкотерапії, арт-терапії та розвивальних вправ на балансувальному обладнанні. Ці методи ефективні, коли йдеться про якісний психологічний супровід учнів та системну роботу з гармонізації освітнього процесу, попередження емоційно-особистісних порушень, збереження психологічного здоров'я, створення сприятливих умов для всебічного розвитку учнів, формування загальнолюдських цінностей та гармонізації особистості.

РОЗДІЛ І. Опис роботи арт-терапевтичних психологічних студій

*«В глубине человека заложена творческая сила
которая способна создать то, что должно быть,
которая не даст нам покоя и отдыха,
пока мы не выразим это вне нас тем или иным способом.»*

Йоган Вольфганг Гьоте

У розділі запропоновано аналіз роботи психологічних студій «Джерело сили», «Чарівний світ» та «Одного разу в казці».

Психологічні студії було створено для системної, якісної, довготривалої роботи з метою гармонійного розвитку учнів як початкової, так і середньо-старшої ланки. Заняття проходять як в індивідуальній, так і в груповій формі, виходячи з актуальної потреби та теми роботи.

Спеціалісти психологічної служби використовують арт-терапевтичні методи і метафоричну мову казки на різних етапах психологічної роботи. Малюнок, пісочна композиція, казка можуть бути дуже ефективними на першій консультації, під час орієнтації в проблемі. Це обумовлено такими чинниками: заходи в арт-терапії та казкотерапії засновані на визнанні несвідомого і того, що образи є його природною «мовою». Певна інформація може бути засвоєна або видана свідомістю лише завдяки її передачі за допомогою образів, коли ця інформація не може бути передана словами. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається пошук спогадів і фантазій, і клієнт, у нашому випадку – учень, часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкриваються в образах. Тому що інформація, що міститься в образах не підлягає цензурі. У тих випадках, коли переживання не можна висловити словами через їх глибину, або через перенесену психологічно некомфортну ситуацію, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань.

Виходячи з аналізу літератури та нашого досвіду роботи, можна виділити наступні основні аргументи на користь ефективності використання образів у роботі з дітьми:

- образи дозволяють висловлювати почуття;
- вони викликають різноманітні емоційні реакції і служать психологічним змінам;
- образи зачіпають як свідомий, так і несвідомий рівень психічної діяльності;
- допомагають в розкритті проблемного психологічного матеріалу і подоланні захистів;
- техніки спонтанного і спрямованого створення образів (малюнок, пісочна композиція, казка) забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій;
- образи зачіпають минулий і поточний досвід, а також дозволяють висловлювати уявлення про майбутнє;
- нові ситуації і моделі поведінки можуть бути змодельовані і програні в образній формі, перш, ніж вони знайдуть своє вираження в реальному поведінці і будуть осмислені;
- образи дозволяють висловлювати ті думки і почуття, які важко висловлювати в словах та від власного імені, а також сприяють абстракції;
- сприйняття і переробка образної інформації мають рівну цінність і доповнюють один одного;

Тобто, на етапі діагностики та корекційно-розвивальної роботи методи арт-терапії зберігаються і доповнюються методами казко-терапії. У процесі малювання або створення світу у просторі пісочниці, або розігрування сюжету, учні мають можливість спроектувати та побачити ситуації, що їх хвилюють, опосередковано звернутися до людей, з якими є невирішені, незакінчені, конфліктні стосунки, подивитися на ситуацію з іншого боку, піднятися над проблемою. Арт-терапія, казкотерапія обережно, але ефективно коригують особистісні, міжособистісні, кризові ситуації і це підтверджується нашими спостереженнями, відгуками вчителів та батьків учнів, що відвідували консультації та заняття із застосуванням арт-терапевтичних методів.

Не менш важливим чинником використання саме цих методів є доступність ресурсів - у Школі декілька класичних юнгіанських пісочниць, планшет для пісочної анімації, ємкість з кінетичним піском, набір різнокольорової маси для ліплення, набори мініатюрних фігурок із різної тематики для роботи у просторі пісочниць. Крім того, у кабінеті Психологічної служби є різноманітні фарби: гуаш, акварель, пастель, кольорові олівці, крейди та інше необхідне приладдя для малювання.

Аналіз спостережень за учнями, які є учасниками психологічних пісочної та арт-студій «Джерело сили», «Чарівний світ» та психологічної студії «Одного разу в казці», протягом навчального року показав ефективність арт-терапевтичних методів: у всіх дітей знизився рівень особистісної тривожності, покращилися стосунки цих учнів у класних колективах, знизилася кількість конфліктних ситуацій, ініціаторами яких би були учасники психологічних студій та консультацій. Пісочна, казко - та ізо-терапія дають можливість опосередковано прожити, проаналізувати, розставити, відчути актуальну кризову ситуацію.

Наводимо декілька прикладів консультативної роботи з використанням арт-терапевтичних методів у Додатку 1

Застосовані нами методи надають можливість знизити рівень особистісної тривожності у учнів, підняти самооцінку, гармонізувати мікросоціальне середовище, а головне, зрозуміти, що для розвитку, виправлення багатьох життєвих ситуацій вони можуть розраховувати на власні ресурси. Тим самим ми виховуємо якості людини, що самостійно вирішує життєві ситуації, а при потребі, знає, що навколо неї безліч ресурсів, якими можна скористатися.

Отже, техніки арт-терапії застосовуються нами для попередження емоційно-особистісних порушень, збереження психологічного здоров'я у всіх учасників освітнього процесу при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, кризові стани, внутрі - та міжособистісні конфлікти, вікові кризи.

Арт-терапія допомагає розвинути в людині креативність мислення і цілісність її особистості, а також через творчість дозволяє виявити особистісні смисли.

Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки.

У перспективі формування збірки вправ, де будуть представлені модифікації арт-терапевтичних методик та технік, які спеціалісти Психологічної служби Школи «ЕйдоС» використовують у практиці своєї роботи.

РОЗДІЛ II. Опис роботи психологічної студії «Баланс»

*«Той, хто відчув впевненість у рівновазі,
подолає будь-які ситуації»*

Крім арт-терапевтичних методів, які актуальні для учнів будь-якого віку, у роботі студій психологи застосовують нейропсихологічні (нейрокорекційні) методи: вправи на балансувальному обладнанні для мозочкової стимуляції та сенсорної інтеграції, що допомагають утворенню у мозку нових зв'язків між нервовими клітинами, позитивно впливаючи навчальний процес, підвищуючи концентрацію, розподіл, переключення уваги, розвиток мислення, і на саморегуляцію поведінки учнів.

Часто психологи чують скарги від дорослих на відсутність уваги, пам'яті, загальмованість або навпаки розгальмування дитини, на її підвищене відволікання і труднощі входження в будь-яку, в тому числі освітню, діяльність. Вчителі відзначають, що з кожним роком збільшується кількість учнів молодших класів, що швидко виснажуються, насилу висиджують 10 - 15 хвилин на одному місці, часто відволікаються, гублячи логіку уроку. Зауваження допомагають, але ненадовго. Існують і такі скарги: цей учень вкрай повільний: може одягатися годинами, дуже довго обідає, дуже довго робить уроки, на це йде весь вільний час дитини і т.п. Дитина вперто не може запам'ятати право - ліво, не любить малювати, особливо змальовувати. Є труднощі з письмом - букви пише «дзеркально», замінює і пропускає їх. У

нього поганий почерк: літери різного розміру, рядки «стрибають», в зошиті бруд. Почерк то погіршується, то поліпшується, пам'ять то дуже хороша, то дуже погана, що позначається на загальній успішності в школі. У когось швидко стомлюваність, виснаженість психічних процесів, учень може часто хворіти, мати відхилення в поведінці, гіперактивність. Але дитина не просто так в школі неуважна, у неї низька працездатність, хтось «ледачий», робить «дурні» помилки, не може вивчити таблицю множення, у нього спостерігаються труднощі в спілкуванні, він може бути агресивним або навпаки дуже невпевненим у собі. Психічні функції не дані дитині у розвиненому стані від народження, вони проходять тривалий шлях розвитку, починаючи з внутрішньоутробного періоду. І цей шлях не є прямим і не завжди легкий. Часто трапляється, що один психологічний фактор (наприклад, вибірковості пам'яті) починає бурхливий розвиток, в той час як інший фактор (наприклад, просторове уявлення) відстає. І у випадку подібних скарг, після відповідної діагностичної роботи, ми застосовуємо методи нейропсихологічної корекції на балансувальному обладнанні.

Школою «ЕйдоС» було організовано навчання для практичних психологів за програмою «Дитяча нейропсихологія в освіті» кандидата психологічних наук, Н.Бастун. Під час навчання практичні психологи отримали комплекс спеціальних методів, які спрямовані на створення компенсуючих зв'язків у корі головного мозку, для того, щоб дитина могла більш самостійно навчатися і контролювати свою поведінку.

Теоретичною базою для застосування вправ на балансувальному обладнанні є роботи та дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів та нейропсихологів, таких як Н.Бастун, Х. Блонгер, Ф. Більгоу, які показали, що мозочок, що керує координацією рухів, концентрує в собі більш як 50% усіх нервових клітин. Тобто, він не тільки контролює рухову діяльність та координацію, а й частково відповідає за роботу просторового сприйняття, уваги, пам'яті.

Таким чином, та частина мозку, яка відповідає за рухи, одночасно грає вирішальну роль у навчанні. Мозочок швидко обробляє будь-яку інформацію, що надходить з інших ділянок мозку та задає темп роботі мозку в цілому.

Функції мозочка можна тренувати за допомогою спеціальних фізичних вправ – мозочкової стимуляції. Для цього американськими вченими було розроблено обладнання – балансувальні дошки декількох видів, на яких учні виконують спеціально розроблені та підібрані індивідуально вправи. Метою є подолання труднощів у навчанні та саморегуляції поведінки у учнів 1-5 класів.

Для діагностичної роботи та виявлення актуального рівня розвитку вищих психічних функцій, психологи Школи використовують альбом «Нейропсихологічної діагностики дітей шкільного віку» Ж.М. Глозмана, А.Є. Соболева. Діагностика являє собою безапаратний, психологічний метод дослідження. В його основі лежать нейропсихологічні проби (певні завдання і вправи), створені засновником нейропсихології - вченим А. Р. Лурія і адаптовані психологами для дитячого віку. Таке обстеження дає можливість не тільки зрозуміти особливості розвитку дитини, але й побачити її актуальні і потенційні можливості.

За результатами обстеження психолог робить висновок про актуальний стан вищих психічних функцій (ВПФ): уваги, пам'яті, мислення, мовлення, зорового, слухового і тактильного сприйняття, просторових уявлень, довільної регуляції і контролю. Саме ці процеси є базовими і визначальними для успішного навчання дитини в школі. Виявивши причини труднощів дитини, розуміючи сильні і слабкі сторони дитини, психолог допомагає дорослим побачити актуальні і потенційні можливості і може запропонувати шляхи ефективної допомоги в кожному конкретному випадку. Адже банальна безграмотність може бути наслідком і нестійкого уваги, і порушення розрізнення звуків на слух, і особливістю сприйняття, і багато чого іншого.

Визначивши справжню причину, при необхідності і за згодою батьків учнів, ми пропонуємо індивідуальну або групову програму корекції у психологічній студії «Баланс». Заняття проводяться за допомогою спеціально розроблених вправ, на спеціальному балансувальному обладнанні.

Тривале виконання простих вправ на балансувальному обладнанні призводить до утворення в мозку нових зв'язків між нервовими клітинами, при цьому позитивні результати у навчанні та поведінці зберігаються надовго.

На заняттях на балансувальному обладнанні учні вчаться адаптуватися до незвичних, складних, некомфортних фізично ситуацій. Вчаться не пасувати перед труднощами і погоджуються починати нове, кидаючи виклик самому собі. А здобувши відчуття рівноваги тіла, діти навчаються відчувати та керувати і емоційною рівновагою. Емоційна рівновага – важлива основа уважності. Якщо у дитини не достатньо сформована фізична та емоційна рівноваженість, то будь-який рух, будь-яка можливість поспілкуватися, зреагувати на подразник, миттєво реалізується. Як наслідок – діяльність, яка передувала реагуванню переривається. Увага, як фоновий стан будь-якої пізнавальної діяльності, базується на довготривалому задоволенні від відчутті рівноваги.

Починаються заняття у студії «Баланс» з навчання та закріплення вміння та звички правильного дихання. Дихання – це не просто газообмін та кровообіг, а й вентиляція всіх ділянок легенів, масаж органів черевної порожнини, що покращую самопочуття. Правильне дихання заспокоює та допомагає концентрації уваги. Саме дихання грає першочергову роль у роботі мовленнєвого апарату: ми говоримо на видиху. Воно є фундаментом довільної саморегуляції. Адже ритм дихання – єдиний із усіх тілесних ритмів, яким ми можемо усвідомлено керувати.

Учні дуже люблять виконувати вправи на балансувальному обладнанні. У Додатку2 можна побачити фото з зображенням балансирів та фото із занять студії «Баланс».

Стоячи та намагаючись втримати рівновагу на балансирах різної складності, учні виконують вправи під керівництвом психолога. Наводимо для прикладу вправи у Додатку 2

У результаті роботи у психологічній студії «Баланс» у дітей:
- розвивається навичка балансування, відчуття рівноваги, дитина усвідомлює і відчуває по-новому власне тіло, підвищується концентрація уваги, розвивається загальна моторика;

- стабілізується психоемоційний стан, дитина покращує фізичний стан, покращується координація рухів;
- покращуються мовленнєві навички, математичні здібності, як результат – покращується навчання, розвивається пам'ять, навички соціальної адаптації.
- покращується сенсорна інтеграція;
- розвивається взаємодія між півкулями мозку;
- формується відчуття часу та ритму;
- дитина вчиться послідовності та плавності рухів.

Список використаної літератури:

О. В. Тараріна. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра, 2013р.

О. В. Тараріна Арт-кухня: чарівні рецепти, 2014 р.,

Н.В. Богданович. Новітня арт-терапія 2008р.,

А. В. Копытин. Практикум з арт-терапії, 2001;

А. В. Копытин. Арт-терапія: хрестоматія, 2001

<https://kaza.com.ua/>

<https://openski.ru/training/3565/razvitiye-ravnovesiya---kopilka-uprazhneniy.html>

<http://stopautism.ru/%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%BE%D1%83-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%81/>

Приклади психологічної роботи в студії «Джерело сили» з використанням казко – та арт-терапевтичних методів

Історія 1. Як з цікавістю увійти до теми «Емоції»? Звичайно ж побудувати Місто Емоцій і кожен емоцію поселити у свій окремих будиночок. Придумати казку, розіграти сюжети. Дивуватися, чому будиночок Гніву руйнується, не дивлячись на всі намагання укріпити його... Невже Гнів сам руйнує місце, де він живе? А в кінці заняття, подякувати простору пісочниці та фігуркам за чудові історії, зруйнувати те, сам створив та мовчки задуматися над поки що незрозумілою фразою, що руйнування таке ж закономірне, як і створення...



Історія 2. До Психологічної служби Школи звернулася мама дівчинки, учениці 5 класу, що тільки-но переїхали до Запоріжжя. Мати занепокоєна психологічним станом своєї 10-ти річної доньки (у описі консультації ми будемо називати дівчинку «В.»). Після переїзду дитина стала знервованою, схильною до прояву яскравих негативних реакцій: дівчинка часто свариться з батьками, конфліктує з однокласниками у новій школі, настрій псується через незначні причини.

Під час першої зустрічі, психолог познайомила В. із засобами казко - та арт-терапевтичної роботи: кінетичним та звичайним піском, з мініатюрами для роботи в піску, різноманітними колодами МАК, засобами для ізо-терапії: олівцями, фарбами, пластиліном тощо. Дівчинці було запропоновано обрати ті засоби, які найбільше сподобалися. Вона обрала пісок і мініатюри. Психолог запропонувала у просторі пісочниці створити будь-який світ, придумати

історію-казку за допомогою мініатюр та предметів. Дівчинка обрала 4 риби, 2 акули, морські камінчики, мушлі. Світ розділений камінчиками на дві частини: зліва 2 акули, будиночки з мушель, справа: риби, гарні підводні квіточки, будиночки-мушлі.

Після закінчення створення світу, В було запропоновано скласти історію про жителів цього світу.

Психолог: Ти вже завершила створювати свій світ?

В.: Поки що так, але можливо, щось буде змінюватися.

Психолог: Що це за місце? Чи є назва у твого світу?

В.: Це підводне царство. Воно називається «Новий світ».

Психолог: Можеш розповісти докладніше, хто живе у цьому підводному царстві?

В.: Це підводне царство існує вже давно. Тут дуже гарно: веселі риби, гарні водорості, є схованки із мушель, де маленькі риби ховаються, коли граються. Ось ці дві риби вже давно тут живуть, а ось ці дві тільки припливли. Вони не хотіли, але їхній будиночок відібрали ось ці монстри-акули, їхню школу закрили, усі однокласники переїхали, хтось у океан переплив, а хтось у далеку річку. Ніхто-ніхто не хотів (сльози починають текти з очей). Риби можуть дзвонити, вини знають, що всі однокласники живі, але так важко у Новому світі. Іноді вони розмовляють, як можна перемогти акул, як можна їх отруїти або покликати мисливців на акул, але їхні батьки не дозволяють їм про таке говорити. Кажуть, що це справа дорослих, а не малих рибок. Мені дуже б хотілося, щоб ці акули почули, як ми їх ненавидимо! (Починає жбурляти акул об бортик пісочниці, сльози припиняються. Пауза близько хвилини.)

Психолог: Що з тобою зараз, що відчуваєш?

В.: Мені хочеться, щоб ці акули щезли, щоб хтось їх викинув із цього моря.

Психолог: Зроби те, що хочеться.

В.: викидає акул за борт пісочниці. (Зітхає. Пауза близько хвилини)

Психолог: Що тепер?

В.: Тепер акул немає, але риби не повернуться до свого старого світу. Вони знають, що все не таке, як було колись. Там були акули, вони все зіпсували, нічого не повернеш. Акул немає, але і щастя там не буде.

Психолог: Щось або хтось може допомогти рибкам?

В.: Вони самі повинні навчитися про себе піклуватися. Вони повинні бути сильні.

Психолог: А є те, чого вони хочуть, якісь бажання, мрії?

В.: Вони хочуть свято, хочуть радіти, як колись.

Психолог: Щось заважає?

В.: Вони стали дуже серйозними, дуже дорослими. У них всередині більше немає сміху. Тому на новому місці їм поки що важко, вони не такі як риби у Новому світі. Їх не розуміють, їм роблять зауваження, хочуть подружитися, задають різні завдання, сварять, але рибкам здається, що все це немає сенсу. Для чого все це?

Психолог: Що зараз хочуть риби?

В.: Заховатися від усіх.

Психолог: Зроби це.

В. ховає рибок бід мушлі. Пауза близько хвилини.

Психолог: Що зараз?

В.: Їм нормально. Пауза.

Психолог: Що тепер?

В.: Їм стає нудно. Їм хочеться вийти назовні до інших рибок. Ще не гратися, але може поспілкуватися з рибками з Нового світу.

Психолог: Зроби так, як хочеш.

В. збирає усіх рибок навколо мушлі і починає гру.

Психолог: Як тепер?

В. посміхаючись. Усе нормально. Вони зможуть подружитися. Це не значить, що вони забудуть своїх друзів із старої школи, але вони зможуть подружитися із цими рибками також.

Психолог: Як ти себе зараз відчуваєш, який настрій?

В.: Тепер добре. Все добре. Дякую.

Психолог: Ми можемо подякувати пісочниці, нашим рибкам і іншим персонажам за те, що зараз все добре?

В. починає дякувати і розбирає Новий світ.

В. ще неодноразово була на консультаціях, потім стала учасницею студії «Одного разу в казці». Найбільше їй подобається саме робота у класичній пісочниці з мініатюрами. Психологічний стан В. поступово стабілізувався. До цього доклали зусиль адміністрація, психологи, педагоги Школи «ЕйдоС», керівник спортивної студії з гімнастики, батьки. Але, якщо брати до уваги суто психологічний аспект, то у просторі пісочниці, під час розігрування сюжетів казок, які дитина сама створює, відбувається коригування психологічного, емоційного стану, робота з самосвідомістю, закріплення вміння володіти почуттями, формування адекватної самооцінки.

Історія 3. Для опису роботи у студії «Джерело сили», з метафоричними асоціативними картами (МАК) наведемо ще одне заняття.

До Психологічної служби Школи звернулася мама восьмирічного хлопчика П. зі скаргами на те, що її син не може відстоювати власну думку, соромиться у товаристві мало знайомих людей, важко заводить знайомства і це її дуже бентежить, оскільки планується переїзд до іншого міста. Нижче ми приводимо приклад однієї із зустрічей з П..

Для початку, з метою знайомства, та входження в процес психологічної роботи, психолог просить хлопчика з портретної колоди метафоричних асоціативних карт PERSONITA дістати зображення, яке зовнішньо чи за настроєм, чи за якимись іншими ознаками схоже на нього самого. Після того, як П. вибрав зображення, просимо описати, хто зображений на цій картці, які якості у цієї людини, що вона любить, чого не любить, чим вона пишається, можливо, є щось, чого ця людина боїться.

З'ясувалося, що персонаж, якого вибрав П. скромний, ввічливий, спокійний. Він не любить бути у центрі уваги, у великих натовпах людей, оскільки більше йому подобається спілкуватися з друзями і однокласниками, яких він знає ще з дитячого садочка. Вони і в табір відпочинку разом їздять і після школи часто спілкуються, бо сусіди. Цей персонаж пишається досягненнями у спорті – він гравець юніорської команди одного із футбольних

клубів і на полі все ясно: хто більше тренується та наполегливіший у боротьбі, той і перемагає, а от у спілкуванні з однолітками, а тим більш із старшими за віком не все так просто. Тебе можуть обманути, з тобою можуть посваритися або ігнорувати. Тож краще один-два перевірені товариша, а у колективах краще помовкувати.

Далі запитуємо у П., чи бували у його житті подібні ситуації? Чи хотілося йому щось змінити у собі, щоб вільніше почуватися серед інших людей? Отримуємо ствердну відповідь.

Пропонуємо вправу «Мій герой». З колод МАК: Хабітат, Сага, Персона, Могена пропонуємо хлопчику згадати його улюбленого героя з книги, фільму, мультфільму, ігри. П. у відкритий спосіб обирає із колоди SAGA зображення для одного із супер-героїв коміксів. Просимо розповісти про нього.

П.: «Обраний герой у звичайному житті спокійний і скромний, він працює журналістом, пише про спорт, бере інтерв'ю у знаменитих спортсменів, вболіває за улюблену команду з футболу, але у небезпечних ситуаціях перетворюється на безстрашного, сміливого, з над можливостями супер-чоловіка.»

Психолог: «Які якості героя подобаються?»

П. відкритим способом вибирає карти, які символізують якості його улюбленого героя: Над-швидкість, супер-сила, сміливість, спокій у будь-яких ситуаціях, впевненість у собі, вільне спілкування навіть із зірками спорту.

Психолог: «В яких ситуаціях герой проявляє ці якості?»

П.: «Супер-швидкість і супер-силу у ситуаціях небезпеки, коли йому або місту, або друзям загрожує небезпека.»

Психолог: «А який він у звичайному житті?»

П.: «У звичайному житті він теж нічого не боїться, він не соромиться підходити та заводити розмови, він журналіст, він працює із кращими спортсменами, а щоб з ними спілкуватися, необхідно бути цікавою людиною: багато читати та знати про спорт, про різні турніри, про лідерів. А ще вміти підбадьорити тих, хто програв, хорошими словами.»

Психолог: «Хотів б ти наділити свого улюбленого героя ще якими-небудь якостями?» Пропонуємо хлопчикові знайти в колоді карти, які символізуватимуть додаткові якості героя. Якщо дитина не може, то допомагаємо, пропонуючи наділити героя такими якостями як: благочестя, безкорисливість, великодушність, доброта, турбота, заємодопомога, віра в Бога, захист, лідерство, любов, милосердя, мудрість, ніжність, відповідальність, правдивість, служіння, досконалість, співпраця, щастя, терпіння, повага, хоробрість, чуйність, щедрість тощо. Або можемо запропонувати дитині вибрати бажані якості з карток-слів, а вже потім підібрати картинку.

П.: «Усі ці якості важливі, але їх дуже багато для однієї людини. Я оберу ще для свого героя такі якості як «співпраця», щоб він міг попросити про допомогу своїх друзів і йому не було соромно; «терпіння», щоб він розумів, що не все вдається відразу, іноді потрібно почекати і «почуття гумору», бо з веселою людиною, яка може розказати щось веселе приємно спілкуватися і її всі люблять.»

Психолог резюмує, якими тепер якостями володіє улюблений герой і як це йому може стати в нагоді. Далі запитуємо у дитини: «А якими якостями, властивими твоєму героєві, володієш ти? Як і в яких ситуаціях ти їх проявляєш?»

П.: «Зараз у мене є такі якості: спокійний, скромний.»

Психолог: «Якими якостями свого героя ти б хотів володіти?»

П.: «Таких якостей багато. Я навіть не знаю, з чого почати.»

Психолог пропонує Павлові вибрати найбільш цінні або вподобані якості, якими він хотів би володіти і знайти відповідну картку з раніше обраних.

П. обирає «сміливість», «впевненість у собі», «співпраця».

Далі пропонуємо намалювати свої «супер-якості», використовуючи техніку «розширення малюнка». Для цього на середину чистого аркуша паперу кладуться обрані картки (бажано закріпити її двостороннім скотчем) і дитина продовжує малюнок таким чином, щоб заповнити весь вільний простір. Просимо розповісти, що він зобразив на малюнку.

П.: «Я зобразив на малюнку себе на футбольному чемпіонаті. Мені не страшно підійти до мого улюбленого футболіста і взяти у нього автограф і сфотографуватися з ним. Він написав мені побажання про те, щоб я не зупинявся на шляху до своєї мрії стати не тільки гарним спортсменом а й сміливим і впевненим хлопцем.

Психолог: «Чи допоможе тобі цей малюнок і взагалі наша робота сьогодні стати сміливим, впевненим у собі і навчитися співпрацювати з іншими?»

П.: «Я хочу сфотографувати цей малюнок і якості, які я обрав для свого героя і для себе, щоб надрукувати, повісити над столом і дивитися на них. Я думаю, що я буду сміливішим, бо так можна і не отримати автограф зірки. У мене є гарні друзі і я буду просити їх про допомогу, а якщо відмовляться, то можна і до інших звернутися. І сам буду намагатися комусь допомагати. А ще я буду дивитися відео про футболістів і розповідатиму про цікаве з їх життя іншим хлопцям, однокласникам, а не тільки своїм близьким друзям.»

Психолог: «Я сподіваюся, що наступної зустрічі ти розповіси мені, що і як відбувається у твоєму житті, можливо, щось почне змінюватися вже найближчим часом. Бажаю тобі успіхів.

(Малюнок з картою бажано сфотографувати, щоб у дитини залишилася цілісна картина його роботи).

Через тиждень ми зустрілися знову, хлопчик посміхався до присутніх у кабінеті дітей, сам познайомився із старшим хлопцем, почав його розпитувати про захоплення, інтереси, розповів про свою любов до футболу, зав'язалося спілкування і з іншими присутніми дітьми. Ми й надалі підтримуємо зв'язок із цією родиною і можу відзначити, що арт-терапія виявилася ефективною, тому що екологічно та недирективно може впливати на ситуації, коли мова йде про формування моральних якостей, сильних сторін характеру, корекцію поведінки через активацію внутрішніх ресурсів. Хлопчик із задоволенням відвідує заняття у психологічній студії «Джерело сили».

**Приклади вправ, що використовуються
під час занять у студії «Баланс» .**

«Молоток - праска».

Мета: розвиток міжпівкульних взаємодій, координації рухів, балансу.

Вік: від 6 років.

Устаткування: балансувальна дошка.

Початкове положення: стоячи на балансуванні дошці. Правою рукою дитина робить горизонтальний рух («допомагаючи мамі гладити праскою»), а лівою рукою - одночасно - вертикальний рух («допомагаючи батькові забивати молотком цвяхи»). Потім руки міняються: ліва «гладить», права «забиває».

«Жонглер».

Мета: розвиток міжпівкульних взаємодій, координації рухів, балансу.

Вік: від 6 років.

Устаткування: балансувальна дошка, 2 м'ячика або мішечка з крупною.

Початкове положення: стоячи на балансуванні дошці. У кожній руці у дитини по м'ячику.

1-й рівень складності. Дитина одночасно кидає м'ячик правою рукою вгору, лівою - вниз) потім навпаки.

2-й рівень складності.

Дитина одночасно перекидає м'ячі з руки в руку.

«Паличка - приймалочка».

Мета: розвиток міжпівкульних взаємодій, координації рухів, балансу.

Вік: від 6 років.

Устаткування: балансувальна дошка, гімнастична палиця.

Початкове положення: стоячи на балансуванні дошці. Однією рукою дитина вертикально тримає перед собою за нижній кінець гімнастичну палицю. Завдання дитини - розтиснувши руку, яка тримає палицю за нижній кінець, іншою рукою зловити палицю за верхній кінець. Поміняти руки.

"Гвинтокрил".

Мета: розвиток міжпівкульних взаємодій, координації рухів, балансу.

Вік: від 5 років.

Устаткування: балансувальна дошка, гімнастична палиця.

Початкове положення: стоячи на балансуванні дошці. В руках гімнастична палиця.

1-й рівень складності. Дитина обертає палицю у фронтальній площині, по черзі повертаючи кисті рук і перехоплюючи палицю - імітація обертання гвинта вертольота або пропелера.

2-й рівень складності.

Те ж, але тримаючи руки за спиною.

«Вухо - ніс».

Мета: розвиток міжпівкульних взаємодій, усвідомлення схеми тіла, балансу.

Вік: від 5 років.

Устаткування: балансувальна дошка.

Початкове положення: стоячи на балансуванні дощі. Лівою рукою дитина тримається за кінчик носа, правої - за мочку лівого вуха. За бавовні дитина змінює положення рук: правою рукою він повинен взятися за кінчик носа, лівої - за мочку правого вуха.

2-й рівень складності.

Те ж, але в швидкому темпі.

Сісти, склавши ноги «по-турецьки», спробувати утримувати баланс на дощі.

Сидячи на дощі, робити рухи, що імітують плавальні – двома руками, по черзі правою, лівою.

Дитина сидить на корточках, робить кругові обертання головою, краще під музику. Потім обертання руками.

Положення стоячи або сидячи. Руки скласти на грудях, потім підняти їх над головою, руки в сторони, нагнутися, дістати до підлоги.

Вправи з мішечками . Мішечки, різні за вагою, кидаються дитині. Він приймає їх від ведучого однією або двома руками.

Підкидання мішечків вгору спочатку однією рукою, потім двома, по черзі.

М'яч . Підвішений м'яч відбивається правою, потім лівою, далі обома руками стоячи на балансувальній дощі.

Відбивання м'яча на резинці від похилої дошки, стоячи на балансувальній дощі..

Відбивання м'яча ракеткою або палицею, стоячи на балансувальній дощі.

Мішень . Вправа на влучність – мішень для мішечків на підлозі або на стіні. Намагатися потрапити в ціль, стоячи на балансувальній дощі.

Регулярне виконання вправ сприяє інтеграції роботи двох півкуль і розвитку психічних функцій дитини. Рекомендована частота занять - 2-3 рази в тиждень, протягом 7-8 тижнів. Методика довела свою ефективність. Виконуючи найпростіші вправи, використовуючи обладнання, психологи домагаються вражаючих результатів.

У результаті роботи у психологічній студії «Баланс» у дітей:

- розвивається навичка балансування, відчуття рівноваги, дитина усвідомлює і відчуває по-новому власне тіло, підвищується концентрація уваги, розвивається загальна моторика;
- стабілізується психоемоційний стан, дитина покращує фізичний стан, покращується координація рухів;
- покращуються мовленнєві навички, математичні здібності, як результат – покращується навчання, розвивається пам'ять, навички соціальної адаптації.
- покращується сенсорна інтеграція;
- розвивається взаємодія між півкулями мозку;
- формується відчуття часу та ритму;
- дитина вчиться послідовності та плавності рухів.





