

ЭЛЕМЕНТЫ ОСНАЩЕНИЯ ЗОНЫ РЕЛАКСАЦИИ

Горшунова Ю.А.

г. Полярный Мурманской обл., МАОУ «ООШ № 1 им. М.А. Погодина», 7 класс

*Руководитель: Горшунова М.В., г. Полярный Мурманской обл.,
МАОУ «ООШ № 1 им. М.А. Погодина», учитель технологии*

Когда ребёнок впервые переступает пороги школы, ему предстоит адаптироваться в системе, которая значительно отличается от того с чем он имел дело прежде. Теперь он ученик и необходимо научиться строить своё поведение в соответствии с новой системой социально заданных правил. Первоклассник знакомится и устанавливает отношения с детьми и взрослыми, которых до этого не видел, осваивает новый вид деятельности. Всё это увеличивает нагрузку на детский организм. И если, к тому же к этим нагрузкам ребёнок испытывает постоянный стресс и тревогу, то пребывание его в школе и отношение к учёбе значительно усложняются.

Размышления о том, как помочь детям при встрече с новой для них школьной ситуацией, явились отправной точкой для принятия решения о написании данной работы. Возникла идея создать возможность для снятия негативных эмоциональных ощущений у учащихся, преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других.

Цель работы: разработка и изготовление элементов зоны релаксации и снятия эмоционального напряжения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- провести анализ различных источников;
- изучить варианты снятия эмоционального напряжения;
- провести диагностику эмоционального состояния учащихся;
- определить набор предметов для создания зоны релаксации и материал, из которого они будут изготовлены;
- упражнения к каждому предмету оснащения зоны релаксации;
- применить на практике выбранные упражнения.

В работе использованы такие **методы** исследования как: анализ литературных источников, материалов сети Интернет, периодической печати, наблюдение, рисуночные методики, беседа, опрос.

Актуальность и новизна проекта заключается в мобильности и функциональности предметов, с помощью которых можно снять усталость и восстановить работоспо-

собность в сеансах кратковременной релаксации.

Моя работа может представлять интерес для школьного психолога, учителей первых и пятых классов в период адаптации, учителей коррекционных классов, руководителей групп продлённого дня, родителей.

Основная часть

1. Зона релаксации и снятия эмоционального напряжения

1.1. Условия создания зоны релаксации

Ритм и требования школьной жизни, предъявляемые ученикам, вызывают напряжение, усталость и стресс, особенно у первоклассников, учащихся, имеющих проблемы в эмоциональной сфере и детей, посещающих группы продлённого дня, вынужденных находиться в школе больше обычного. И если напряжение естественным путём не переходит в расслабление, то стресс накапливается, что может привести к хронической усталости, а потом возможно и болезни. Из этого следует, что человек должен отдыхать, вовремя снимать накопившийся стресс. А для этого необходима определённая обстановка – среда релаксации.

В настоящее время на многих предприятиях и в организациях, где предполагается повышенная нагрузка на нервную систему и физическое переутомление, существуют кабинеты психологической разгрузки, имеющие зону релаксации. Такие комнаты предназначены для снятия эмоционального напряжения и восстановления работоспособности путём создания особых условий.

Для решения данной проблемы в школе, можно создать зону в классной комнате, которая будет оказывать успокаивающее действие на психику ребёнка, располагать к доверию, открытости, поможет ребятам отвлечься от занятий и восстановить силы. Ведь расслабление помогает снять тревожность, агрессию и подавленное настроение.

Обратившись к изучению литературных источников, материалов сайтов Интернета и консультации специалистов я определила требования, которым должна соответствовать релаксационная зона. Психоэмоцио-

нальную разрядку в этой зоне можно достичь специфическим решением интерьера, трансформацией пространства с помощью временных перегородок, подбором цветовой гаммы. Цвет играет огромную роль в восприятии окружающего мира человеком. Он может радовать, тревожить, возбуждать, успокаивать или погружать в печаль. Другими словами сочетание цветов вызывает различный эмоциональный настрой. Поэтому нам важно подобрать соответствующую цветовую гамму. Для этого, я провела анализ литературных источников и материалы сайтов сети Интернет и пришла к выводу, что нам необходимо преобладание светлых, сочных зелёных тонов, голубого цвета. Исключить фиолетовый цвет, ограниченно использовать красный, оранжевый, жёлтый оттенки, способствующие возбуждению, повышению активности центральной нервной системы.

Всё это будет способствовать снятию напряжённости, формированию эмоционального состояния покоя, отдыха и обеспечит простоту адаптации детей к условиям работы.

Среди родителей учащихся, посещающих группы продлённого дня, проведён опрос. В нем приняло участие 28 человек, каждому было задано по три вопроса:

Как вы думаете, испытывает ли Ваш ребёнок, находясь в школе, ощущение тревожности и волнения?

Как вы считаете, может ли уютно оформленный в классе уголок повлиять на настроение детей? Если да, то как?

Как вы думаете, нужны ли детям сеансы кратковременной релаксации с целью снятия усталости и восстановления работоспособности?

На первый вопрос 53,5 % (15) опрошенных дали положительный ответ; 39,3 % (11) считают, что в некоторых ситуациях; 7,2 % [2] затруднились ответить.

На второй вопрос 67,3 % опрошенных дали утвердительный ответ, а 32,7 % родителей ответили «Не всегда».

На вопрос «нужны ли детям сеансы кратковременной релаксации с целью снятия усталости и восстановления работоспособности?» подавляющее большинство родителей (87 %) ответило положительно. (см Приложение 1).

Кроме этого, учащимся начальных классов, посещающих группы продлённого дня, с целью выявления их предпочтений была предложена проективная методика – рисунок «Радуга настроения». Анализ рисунков показал, что при выборе цветовой гаммы я двигаюсь в правильном направлении и остаётся выбрать элементы оснащения зоны релаксации.

1.2. Выбор предметов оснащения зоны релаксации

Эффект релаксации и снятия мышечного напряжения может быть достигнут под влиянием определённых элементов обстановки. Прежде всего, они должны быть безопасными в обращении, приятными для восприятия, функциональными.

Каждый компонент играет свою роль и несёт определённую нагрузку. В нашем случае они должны давать чувство защищённости и ощущение комфорта, имеющих огромное значение для эмоционального и физического состояния.

При создании зоны релаксации я использовала искусство создания оптических иллюзий. Поэтому функциональную зону в пространстве классной комнаты выделила с помощью складной ширмы, которая будет выполнять максимальную зрительную нагрузку. Эта ширма была разработана мною как элемент интерьера мобильного уголка психологической разгрузки в предыдущей научной работе. На ней расположены: экран настроения, где каждый ребёнок сможет выразить свои мысли, чувства, желания; в центре – часть полотна с рисунком, способствующий снятию усталости, а также функциональные карманы для раздаточного материала.

Неотъемлемой частью оснащения зоны релаксации являются подушки. Сиденье даже простого деревянного стула, с использованием подушки можно сделать не только более интересным, но и более удобным. Подушки с кантом или оборками могут лежать свободно, но их можно и прикрепить к стулу завязками из ткани или тесьмы. Как вариант подушки можно использовать валики.

Кроме этого в набор оснащения я решила включить: функциональные коврики «трансформеры» с деталями для массажа стоп; мягкие, разноцветные кубики; игрушки для снятия напряжения; маленькие мячики-снежки.

2. Технология изготовления предметов

2.1. Выбор материала

Для своей работы я в основном использовала ткани из натуральных волокон растительного происхождения. Волокна хлопка отличаются достаточной прочностью, но при этом имеют минимальную эластичность. Поскольку волокна хлопка на 90 % состоят из целлюлозы, материал обладает высокой гигроскопичностью (идеально впитывает влагу). Теплопроводность хлопка также достаточно высока, что позволяет изделиям долгое время сохранять свою

свежесть. Склонность к усадке – еще одна характеристика хлопка; усадка происходит на стадии сушки, когда растянувшиеся под воздействием влаги волокна принимают свою обычную форму. Под длительным воздействием света материал имеет тенденцию к пожелтению; одновременно он теряет свою прочность. Моли хлопок не боится, поскольку относится к разряду «неперевариваемых». Хлопок разрушается при контакте с лимонной кислотой. Если кислота все-таки попала на изделие, поврежденный участок нужно как можно быстрее обработать холодной водой. К этому следует добавить, пожалуй, хорошую способность хлопка к окрашиванию. Он выигрышно отличается от других тканей тем, что хорошо держит форму, легко шьется, заутюживается, достаточно долговечен по сравнению с другими тканями, привлекателен и, в конце концов, самый дешевый.

В качестве наполнителя для игрушек и подушек обычно используют пенополиуретан (очень плотный поролон), что позволяет задавать разную жесткость и применять для разных целей.

Несколько лет назад в качестве наполнителя стала применяться гречишная лузга. Такие подушки экологически чистые, обладают отличными ортопедическими свойствами (повторяют контуры тела, снимая усталость, выполняют микромассаж, восстанавливая кровообращение, воздухопроницаемы, т.е. подушки «дышат»). Но у них есть несколько минусов: хорошо впитывают влагу и запахи (т.е. нужно постоянное проветривание), их нельзя стирать.

Основное назначение предметов оснащения зоны релаксации – это снятие стресса и напряжения. Поэтому в качестве наполнителя игрушки «Мишени» я использовала вспененный полистирол – маленькие круглые гранулы. Он безопасен для здоровья, почти не впитывает влагу, не крошится и очень легкий. Полистироловые шарики при давлении на поверхность игрушки равномерно распределяются в чехле, повторяя форму частей тела.

А игрушка «Мышка» наполнена зёрнами проса. Перебирая их кончиками пальцев, ребенок тем самым воздействует на активные точки. Подобный массаж, согласно представлениям традиционной китайской медицины, оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает внимание и работоспособность, а так же развивает мелкую моторику у детей.

2.2. Последовательность изготовления предметов

Для выполнения элементов оснащения зоны релаксации мною были использованы

следующие материалы и оборудование: натуральные и синтетические ткани, флизелин, полистирол, синтепон, вата, просо, пуговицы, нитки, ножницы, мебельный степлер, швейная машина, оверлок, утюг.

Ширма состоит из трех частей. Две части каркаса ширмы я обтянула тканями двух цветов (светло-зелёного и тёмно-зелёного) при помощи мебельного степлера. Средняя часть ширмы обтянута тканью с рисунком водопада, несущим психологическую нагрузку и способствующим формированию эмоционального состояния покоя и отдыха. Как считают психологи, в фазе сюжетного воображения психологической тематики используются конкретные ассоциации, возникающие у людей в период восприятия картины живой природы [3, с. 28].

Для изготовления кубиков я изготовила шаблон (квадрат со сторонами 40×40см.) затем из ткани выкроила 6 деталей кубика. Далее сшила между собой четыре квадрата, отступая от края 1 см, пришила «крышу» и «дно», оставив непрошитый участок, через это отверстие кубик вывернула на лицевую сторону. Через отверстие набила кубик ватой. Отверстие зашила вручную потайным швом.

Для изготовления ковриков «трансформеров» я использовала кусок ковралина для коврика-основы размером 1×0,75 м и заранее подготовленные массажные элементы: пуговицы различных форм и размеров, ткани разных фактур (гладкие и шершавые), горох и другие. Затем коврик разделила на секторы, каждый сектор изготовлен из хлопчатобумажной ткани, на которую прикреплены разные массажные элементы. Для функционального использования массажного коврика каждый сектор не пришит к основе прочно, а закреплён на ленту-липучку, которая нашивается на края секторов так, чтобы все сектора можно было слепить между собой.

Для изготовления подушек я использовала бязь в цветовой гамме основных предметов элементов оснащения зоны релаксации. Технология изготовления подушки и валика. (см. приложение 2, приложение 3).

При изготовлении игрушки для снятия стресса я использовала технику аппликации. Техника тканевой аппликации заключается в создании орнаментов или рисунков путём закрепления кусочков ткани на тканевом фоне. Кусочки можно приклеить или пришить. Аппликация может быть предметной, декоративной и сюжетной; одноцветной или многоцветной. Она может быть плоской и рельефной. Её применяют как декоративный элемент изделий. Чтобы получить рельефное изображение, под вырезанные

фигурки кладут вату, поролон [6, с. 3]. Последовательность изготовления игрушки для снятия стресса (см. приложение 4).

Игрушку «Мышку» я изготовила из оставшихся кусочков ткани, атласных ленточек и пуговиц. В качестве наполнителя использовала просо. «Мышка» позволяет развивать мелкую моторику, оздоравливает, влияет на активные точки на ладонях и успокаивающе действует на нервную систему.

3. Практическое применение элементов оснащения зоны релаксации

3.1. Способы снятия эмоционального напряжения

В настоящее время школьники загружены не меньше взрослых. Посещая школу, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на их психическом здоровье. Из изученных источников я узнала, что между уроками или во время проведения динамической паузы полезно проводить упражнения на релаксацию, использовать массаж. Это позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии.

С помощью психогимнастики, позволяющей развить и откорректировать различные стороны психики здорового ребёнка и имеющего психические отклонения, можно преодолеть барьеры в общении, снять психо-эмоциональное напряжение, выработать такие положительные черты характера, как уверенность, честность, доброту, смелость.

Из бесед со школьным психологом я сделала вывод, что для профилактики эмоциональных расстройств лучше использовать этюды, игры и сказкотерапию. Эффективность воздействия этих упражнений на детей значительно повышается, если они сопровождаются музыкой и рисованием.

Эмоциональному сближению детей также способствует выполнение совместной деятельности. Например, рисование на большом, расположенном на полу листе бумаги, групповое строительство какого-либо объекта, совместное складывание мозаики.

3.2. Варианты использования элементов зоны релаксации

Разработанные и изготовленные в рамках данной работы предметы могут применяться для снятия эмоционального напряжения, диагностики коммуникативных

умений, проведения игр и психогимнастики. Их использование поможет учителю увидеть особенности каждого конкретного ребёнка и в связи с выявленными проблемами перестроить подходы к обучению и воспитанию его, как ученика. «Педагогу важно почувствовать своих воспитанников в ситуации обследования и при этом создавать у них мотив на совместную деятельность и совместное преодоление трудностей» [2].

Используя литературу по психологии, рекомендации педагога-психолога и учитывая, описанные выше варианты снятия эмоционального напряжения, я подобрала некоторые возможные варианты использования элементов оснащения зоны релаксации.

Например, когда учащиеся заходят в класс раньше учителя, они чаще всего встают «на уши» и вернуть их в рабочее состояние невероятно трудно. Для этого можно придумать ритуал начала занятия, используя коврик. Учитель даёт задание встать или сесть на коврик, изобразив из себя, например, сказочный персонаж, музейный экспонат, какой-нибудь предмет или явление. Затем учитель по очереди «включает экспонат», который рассказывает о себе или показывает. Таким способом можно проверить домашнее задание. Основной смысл этого действия – настроить ребят на работу с первых секунд занятия [8].

Ещё одним вариантом использования коврика служит игра «Брыкаши». Для этого ребёнок ложится на коврик на спину. Ноги свободно раскинуты, и он начинает (сначала медленно) брыкаться, касаясь пола попеременно левой и правой ногой. Постепенно увеличивается сила и скорость данных действий. На каждый удар ногой об пол, ребёнок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара. Данное упражнение снимает мышечное напряжение и способствует эмоциональной разрядке.

Эмоциональной разрядке также способствуют игрушки для снятия стресса (игрушки «Мишень» и «Мышка»). Они привлекают внимание визуально и эмоционально. Их хочется обнять, прижаться, потискать, и в тоже время с их помощью можно легко «спустить пар», если ребенок не в духе.

Мягкие разноцветные кубики можно использовать не только для игры, но и посредством конструктивной деятельности определить уровень коммуникативных умений. Для этого можно использовать методику «Строительство многоэтажного дома». В начале работы детям показывается рисунок дома, который сразу же после получения задания убирается. И далее ребята все вместе строят дом, а учитель фиксирует по-

ведение детей в специальную таблицу. (см. Приложение 5).

Закключение

Период обучения в начальной школе является особенным для каждого ребенка, так как имеет огромное значение для его дальнейшего развития. Ритм и требования школьной жизни, предъявляемые ученикам, вызывают напряжение и усталость, особенно у первоклассников, детей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере, посещающих группы продлённого дня и вынужденных находиться в школе больше обычного времени. В этот момент немаловажное значение имеет психо-эмоциональное состояние ребенка, потому что от этого зависит результат работы, взаимоотношения и здоровье.

Поэтапное решение поставленных мною в работе задач позволило определить-ся в выборе элементов зоны релаксации: складная ширма, подушки, функциональные коврики «трансформеры» с деталями для массажа стоп; мягкие, разноцветные кубики; игрушки для снятия напряжения; маленькие мячики-снежки.

Психологи утверждают, что одни цвета создают у человека впечатление близости, приближения предмета, другие – удаления. Когда в убранстве комнаты преобладают теплые цвета, то помещение, кажется меньше. Если комната небольшая, то ее рекомендуется окрашивать в зеленый, голубой, синий, фиолетовый и другие холодные тона [5]. Эту способность цвета я использовала при изготовлении предметов оснащения.

При разработке элементов я учла такие важные характеристики как функциональность и безопасность. Каждый компонент дизайна играет свою роль и несёт определённую нагрузку для ребенка.

Разработанный набор предметов для зоны релаксации помогает создать особые условия необходимые для снятия эмоционального напряжения и восстановить работоспособность. После проведения занятий у большинства детей наблюдались качественные изменения в их настроении и поведении. И чем увлечённее был ребенок, тем сосредоточеннее он становился после занятия.

Сама идея имеет дальнейшее развитие:

- можно добавлять новые элементы к уже имеющимся;
- изменять формы и размеры предметов;
- расширять сферу применения и т.д.

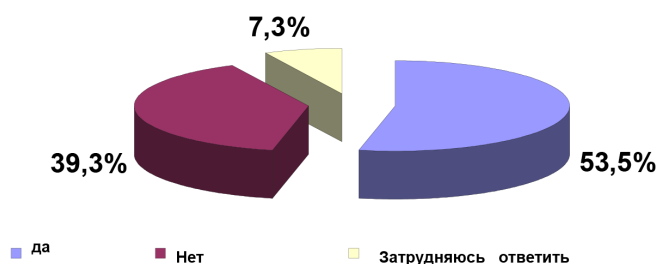
Список литературы

1. Микляева А.В., Румянцев П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.
2. Пастернак Н.А. Психология воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – изд. 4-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
4. Собчик Л.Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. – СПб.: Речь, 2001.
5. Грожан Д.В. Справочник начинающего дизайнера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
6. Каченаускайте Л. Аппликация. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2004.
7. Мир Психологии: Научно-популярный информационный психологический портал. – www.psychology.net.ru.
8. Степанов С.В. В поисках тормозов // Школьный психолог. – 2000. – №4.

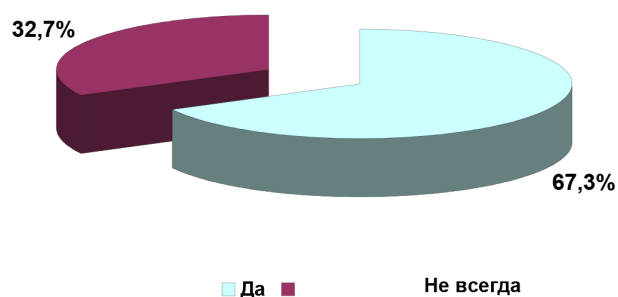
Приложения Приложение 1

Диаграммы

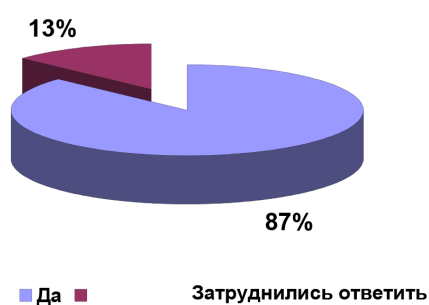
Как вы думаете, испытывает ли Ваш ребёнок, находясь в школе, ощущение тревожности и волнения?



Как вы считаете, может ли уютно оформленный уголок повлиять на настроение детей?



Как вы думаете, нужны ли детям сеансы кратковременной релаксации с целью снятия усталости и восстановления работоспособности?



Приложение 2

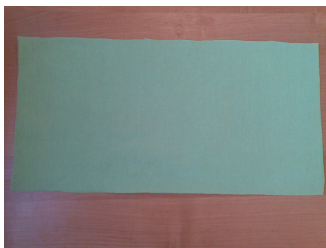
Изготовление подушки

№	Последовательность изготовления	Обозначение
1	2	3
1.	Вырезать детали подушки из ткани и синтепона	
2.	Приметать синтепон на изнаночную сторону деталей подушки	

1	2	3
3.	Сложить детали лицевой стороной внутрь и обтачать со всех сторон, оставив отверстие	
4.	Вывернуть детали, набить подушку синтепоном. Зашить отверстие	

Приложение 3

Изготовление валика

1.	Последовательность изготовления	Обозначение
2.	Вырезать детали валика	
3.	Сложить детали вдоль лицевой стороной внутрь и стачать	
4.	Обработать боковые части валика швом в подгибку с закрытым срезом, оставив отверстие для резинки	
5.	Вывернуть детали, вставить резинку. Набить валик синтепоном и стянуть края резинкой.	

Приложение 4

Изготовление игрушки «Мишень»

№	Последовательность изготовления	Обозначение
1.	Сделать шаблон игрушки	
2.	Вырезать все детали игрушки из ткани	
3.	Настрочить зигзагообразной строчкой детали мишени на основную деталь игрушки	
4.	Сложить основные детали лицевой стороной внутрь и обтачать, оставив отверстие	
5.	Наполнить игрушку наполнителем и зашить отверстие потайным швом	
6.	Соединить детали рук, наполнить наполнителем и пришить к основе игрушки.	

Приложение 5

Методика

«Строительство многоэтажного дома»

Цель: определение уровня коммуникативных умений посредством конструктивной деятельности.

Детям необходимо дать следующую инструкцию: «Из этого материала вы будете строить дом. Строить должны все вместе одну постройку. Сделать ее надо за 20 минут. Если сумеете сделать хорошо, то вашу постройку мы оставим как образец, чтобы все дети учились так же хорошо строить. Но работать надо обязательно всем вместе». Процесс общения фиксируется в таблицу.

№	Ф. И. О.	Умения	Уровень
1			
2			

Обозначения:

(+) – 1 уровень

Умеет договориться о выполнении задания со сверстниками, проявляет и активность, и сдержанность, слушает мнение сверстников.

() – 2 уровень

Пассивен, больше наблюдает за действиями детей, ждет предложений, не начинает действовать самостоятельно.

(–) – 3 уровень

Не умеет договориться со сверстниками, не ждет никого, быстро начинает действовать самостоятельно, отрицательно относится к помощи сверстников, агрессивен, нетерпелив.



Приложение 6



