**Снятие психоэмоционального напряжения у детей с нарушением зрения посредством техники Эбру**

*Автор: педагог-психолог*

*БДОУ г. Омска «Детский сад*

*№ 276 компенсирующего вида»*

*Чердынцева Вероника Андреевна*

В настоящее время заметно увеличилось число детей с различными зрительными нарушениями, одно из них косоглазие и амблиопия. Согласно Федеральному закону от

29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" дети с нарушением зрения относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья. Такие дети в силу своих особенностей требуют специально организованных условий обучения и воспитания, а самое главное – особого понимания и заботы.

Косоглазие имеет косметический дефект и весьма тягостно в психологическом плане. Оно сопровождается серьезными расстройствами зрительных функций. Поэтому восстановление зрения носит длительный и утомительный характер, так как в процессе многих процедур ребенок вынужден находиться в дискомфортных условиях. Дети испытывают неудобство и напряжение от ношения окклюзии - один из основных методов восстановления остроты зрения косящего глаза, когда из акта зрения выключается лучше видящий глаз, а ребенок вынужден использовать для ориентировки больной и плохо видящий глаз. Если до начала лечения ребенок ориентировался на лучше видящий глаз и привык получать о мире определенное количество информации для взаимодействия с окружающей действительностью, то после выключения этого глаза из акта зрения плохо видящий глаз уже не обеспечивает того объема зрительной информации, к которому привык ребенок. Дети с нарушением зрения испытывают дискомфорт во время лечения за аппаратами, так как происходит активная стимуляция органа зрения с раздражающим эффектом. А также подготовка к операциям вызывает у детей целый комплекс негативных переживаний.

Так как дети с нарушением зрения имеют слабо развитую эмоционально-волевую сферу, резко меняется их психологическое состояние, снижается эмоциональный фон и мотивационная сфера. Оказавшись в сложных условиях зрительной ориентации, у них меняется отношение к окружающему миру и социуму, ограничивается игра и самостоятельная жизнедеятельность. Дети с нарушением зрения имеют трудности в социализации, адаптации, высокий уровень тревожности, и как следствие негативизм; у них наблюдается подавленность в настроении, частые слезы, огорчения. Все эти проявления становятся причинами возникновения психоэмоционального напряжения у детей с нарушением зрения, что затрудняет успешное обучение и эффективное лечение за аппаратами.

Психоэмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности.

Следовательно, целенаправленная работа педагога-психолога дошкольной образовательной организации с воспитанниками с нарушением зрения в этом направлении, является актуальной и необходимой, позволяющей своевременно нивелировать проявления психоэмоционального напряжения и предотвратить его последствия.

Моя цель, как педагога - психолога: снятие эмоционального напряжения у дошкольников с нарушением зрения для успешного обучения и прохождения эффективного лечения.

Выяснив трудности и проблемы, вызываемые лечением зрения у дошкольников, мною были подобраны различные методики и техники (релаксационные игры, дыхательная гимнастика, рисование песком) для коррекционной работы по снятию психоэмоционального напряжения.

Из всех выбранных методик, наиболее эффективной оказалась техника рисования на воде – Эбру, посредством которой возможно снятие психоэмоционального напряжения через освобождение от накопленных негативных эмоций, т. к. изобразительная деятельность, как и игра (ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте) находятся в тесном взаимодействии с психическим развитием ребёнка.

В последнее время техника Эбру стала популярной для психокоррекционной работы психологов.

**Актуальность** нашей работы заключается в том, что серия занятий начинается с систематизации знаний о воде, так как у детей с нарушением зрения отмечается обедненность представлений о предметах окружающего мира. Проводятся беседы о свойствах воды, назначении воды в нашей жизни, экспериментирование. Ведь вода – это не только жизнь (без нее не обходится ни один живой организм на земле), это еще и «стрессоуловитель», она способна снимать психоэмоциональное напряжение через освобождение от накопленных негативных эмоций. И затем дети знакомятся с техникой рисования на воде – Эбру.

«Эбру» - это древнее искусство Востока, такое же вечное и красивое. Эта техника необычна тем, что в качестве полотна выступает специально сгущенная вода (водный раствор). На начальном этапе рисования, на водный раствор, одним или несколькими слоями, в **виде** капель наносятся специальные краски (пигменты), которые расплываются в круги. Любое изображение в **Эбру** начинается с первой капли. Круг – основа любого мотива и образа, созданного в технике **Эбру**. Затем с помощью заостренных палочек или гребня, выводятся различные формы или изображения. В технике Эбру можно рисовать яркие абстрактные картинки.

Эбрунапоминает собой бесконечное медитативное движение, расслабляющее, и снимающее нервное напряжение. Такое занятие не только увлекает, но и прекрасно успокаивает беспокойных детей, учит их концентрации внимания. Эбру позволяет работать со страхами**,** тревожностью, замкнутостью и агрессивностью у детей с нарушением зрения. Во время рисования ребенок способен выразить собственные переживания, являющиеся источником напряжения, без слов.

А еще полученный рисунок на воде, можно перенести на бумагу, ткань, заготовки из дерева и гипса, и подарить близкому человеку. Перенос рисунка на любой материал напоминает чудо и вызывает искренний восторг у детей и взрослых.

Занятия по снятию психоэмоционального напряжения посредством Эбру, носят игровой характер и включают музыкальное сопровождение (спокойную, расслабляющую музыку), мультимедийные презентации.

Темы занятий были подобраны с учетом необходимых условий для решения общих и индивидуальных и профилактических задач, сезонности интересов и потребностей детей с нарушением зрения.

При подготовке и проведении каждого занятия учитываются индивидуальные особенности детей с нарушением зрения, офтальмологические требования.

С целью определения эффективности использования данной методики проводилось диагностическое обследование.

Для оценки результативности я выбрала методики А.О. Прохорова, С.В. Велиевой «Паровозики», «Часики», «Кинотеатр». Данные методики были выбраны с учетом возрастных особенностей детей и адаптированы для детей с нарушением зрения.

Для подтверждения валидности результатов, в случае особых затруднений диагностирования детей с нарушением зрения применяла дополнительные методики:

адаптированные методики для дошкольников с нарушением зрения «Цветик-восьмицветик»» (на основе методики А.О. Прохоров, С.В. Велиева), «Матрешки».

В обследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста с нарушением зрения, посещающие бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска – «Детский сад № 276 компенсирующего вида». Количество детей, прошедших диагностическое исследование составило 28 человек, из них 13 мальчиков, 15 девочек.

Проведенная диагностика на начальном этапе показала, что больше половины детей с нарушением зрения испытывают высокое психоэмоциональное напряжение. Опираясь на полученные результаты, была разработана и апробирована программа коррекционно-развивающих занятий по снятию психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста с нарушением зрения посредством техники Эбру.

По завершению 1-го блока программы была проведена диагностика с детьми, с которыми проводились занятия, используя те же методы исследования. Результаты диагностики на завершающем этапе показали, что у детей наблюдалась положительная динамика, то есть снизилось психоэмоциональное напряжение, психическое состояние детей изменилось, от негативного до позитивного.

Таким образом,с помощью техники Эбру у детей дошкольного возраста с нарушением зрения возможно снизить психоэмоциональное напряжение, улучшить их психическое состояние.

Увидев результаты своей работы, я стала применять технику Эбру не только в работе с детьми, но и в работе с педагогами на тренингах по профилактике эмоционального выгорания, а также мастер-классах с родителями.

Приятно осознавать, что твоя работа результативна, воспитанники успешно обучаются, общаются со сверстниками, успешно проходят лечение, не испытывая дискомфорта.

Конспект коррекционно-развивающего занятия в старшей группе

***Тема:*** «Путешествие в сказку»

***Категория детей:*** дети с нарушением зрения

***Хронометраж:*** 25 мин.

***Форма проведения*:** фронтальная (подгрупповая)

***Виды деятельности:*** игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная.

***Цель:*** развитие словесно-логического мышления детей с нарушением зрения через дидактические игры.

***Задачи:***

***Образовательные:***

Способствовать развитию словесно-логического мышления, творчества и воображения.

***Воспитательные:***

Развивать коммуникативные навыки

Установление эмоционального контакта с детьми

Выявление эмоционального состояния в начале и в конце занятия

***Развивающие:***

Развивать умение понимать и принимать инструкцию;

Развивать внимание;

Развивать самооценку.

***Коррекционные:***

Развивать прослеживающую функцию глаз;

Снятие эмоционального напряжения;

Активизировать процесс логического мышления.

***Материал:*** волшебный цветок, доска оценивания, цветы (синие и красные) для оценивания, корзина, коробка, игрушки: 2 пирожка, горшочек с маслом, мячик, машинка, яблоко, погремушка, игрушка зайчик, плакат с «лесными дорожками», бланки с «логическими квадратами», распечатанные картинки с ответами, мультимедийная презентация, лазерная указка музыкальное сопровождение.

Красная ленточка, красная метка

Для эбру: раствор, лоток, 2 корзинки, краски 12 штук, 6 шил, 1 листок бумаги, воронка, салфетки, клеенка.

***Предварительная работа:*** чтение сказки Ш. Перро «Красная шапочка».

**Ход коррекционно-развивающего занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап работы** | **Деятельность детей** | **Деятельность педагога** |
| **1.**      **2.**          **3.**  **4.** | **Организационный момент**      **Мотивация детей к деятельности**      **Практический этап**  **Подведение итогов, рефлексия.** | - Здравствуйте, Вероника Андреевна!  *Упражнение проходит на ковре.*  *Дети выполняют движения за психологом.*  *Дети кружатся*  - Сказка про Красную Шапочку.    *Дети называют: погремушка, банан, машинка, мячик, яблоко, игрушка зайчик, горшочек с маслом, пирожки.*  *Дети поочерёдно достают из корзинки лишние предметы и перекладывают в коробку.*  *-* Баночка с маслом и пирожки.  *Дети оценивают себя*  - За лесом.  - Чтобы наши глазки были отдохнувшими и здоровыми.  *Дети вместе с психологом выполняют гимнастику для глаз.*  -Волк.      - желтой  - Короткая  - зеленая  - Длинная  - Волк  - У него была дорожка короче, чем у Красной Шапочки.  - Потому что ее дорожка была длиннее, чем у Волка.  *Дети оценивают себя*  - Дом охотников  - К дому бабушки    *Дети вместе с психологом выполняют физ. минутку.*    *Дети оценивают себя*  - Посуда.  - Чайник, кружка, стакан, тарелка.  *Дети выполняют задание.*  *Дети оценивают себя, друг друга*  *Дети прощаются с героями*  -Да.  - Найди лишнее, лесные дорожки, логический квадрат.  -Да.  *.*  - Синих  *Дети выполняют задание психолога.*  *Дети выполняют задание психолога.*  До свидания! | 1. ***Приветствие.* *Упражнение «Сказочный цветок!»***   - Проходите, ребята, встаньте, пожалуйста, в круг! Здравствуйте!  Я рада вас видеть! Мне очень приятно, что вы пришли ко мне на занятие!  - К нам сегодня пришли гости, поздоровайтесь с гостями.  - Давайте поздороваемся друг с другом с помощью сказочного цветка.  - Вот мы встали все в кружок,  С нами сказочный цветок.  Здравствуй, наш волшебный друг!  Здравствуй, весь наш дружный круг!  Повернулись, оглянулись,  И друг другу улыбнулись!  - Молодцы!  ***2. Настроение.***  - А с каким настроением вы пришли на занятие? Давайте это узнаем. Подойдите к столику. Перед вами поднос с волшебной водой и волшебные красочки, которые не тонут. Выберите краску того цвета, какое у вас настроение. Опускаем палочку в краску. А теперь опускаем кончик палочки в воду и посмотрим, какие следы остались на воде.  - Ой, что-то настроение у вас не очень веселое, следы остались бледные, рисунок не получится! Давайте начнем наше занятие, а в конце еще раз оставим следы краски на воде и узнаем, изменилось ли у нас настроение и получится ли ваш рисунок.  - Ну что, начнем!  - На прошлом занятии, мы с цветком путешествовали по сказочной Стране Вообразилии и научили его придумывать интересные истории. Сегодня мы тоже будем путешествовать с цветком. Тема нашего занятия «Путешествие в сказку». Дело в том, что нашему волшебному цветку стало одиноко. Давайте вместе с ним отправимся отправиться в путешествие в сказку, в котором будем выполнять интересные задания: «Найди лишнее», «Глазодвигательная гимнастика», «Лесные дорожки», «Физ.минутка», «Логический квадрат», (*вкладываю на доске этапы*).  Выполнив которые вы будете получать цветочки.  -Если вы выполните задания правильно, самостоятельно, будете отвечать полным ответом, то получите синий цветок. А если вы будете выполнять задания с моей помощью или помощью товарищей, то получите красный цветок.  Преодолев все испытания, соберем из цветов целый букет и подарим его волшебному цветку, чтобы ему не было скучно. Ну что, вы готовы?  - В мире столько сказок есть,  Всех их нам не перечесть.  *(Обращаясь к цветку)*  - Ты нам дверцу приоткрой  В сказку нас возьми с собой.  *(Психолог отрывает один лепесток) (звучит волшебная мелодия)*  - С лепесточком покружились.  Вот и в сказке очутились!  -Здорово!  - С помощью сказочного цветка мы попали в сказку. Я прочитаю вам небольшое стихотворение, а вы отгадайте, о  какой сказке идёт речь.  Дочку свою мама очень любила,  Красивую шапочку девочке сшила.  К бабушке в гости дочка пошла,  Обманута волком коварным была,  Но лесорубы на помощь пришли,  Бабушку с внучкой от волка спасли.  - Правильно, дети, это - сказка про Красную Шапочку. Сегодня Красная Шапочка пришла к вам в гости.  *На экране появляется Красная Шапочка*.  - С чего начинается эта сказка?  - Правильно, Красная Шапочка отправилась в гости к своей бабушке.  Давайте все вместе проводим Красную Шапочку и поможем ей собраться в дорогу.  Сыграем в игру «Найди лишнее»   1. ***Игра «Найди лишнее»***   *- Ребята, подойдите к столу, сядьте на стульчики.*  - Итак, мама сложила в корзинку для бабушки угощения. Вот эта корзинка. Как в ней много всего! Давайте вместе посмотрим, что в ней лежит. *(выкладываю на стол все предметы из корзины).*  - Дети, посмотрите внимательно, все ли эти предметы Красная Шапочка несла бабушке или тут есть что-то лишнее?  - По очереди выберите лишний предмет и уберите его в коробку.  - Кто самостоятельно, правильно выполнит задание, то получит синий цветочек.  *Психолог спрашивает у каждого ребенка, почему он выбрал этот предмет.*  - Что осталось?  - Молодцы! Пройдем к доске оценивания и оценим себя.  - Итак, взяла Красная Шапочка корзинку и отправилась в гости к бабушке.  - Где жила бабушка Красной Шапочки?  - И вот Красная Шапочка очутилась в лесу. Устала она нести тяжелую корзинку, присела на пенек, отдохнуть. Давайте мы вместе с Красной Шапочкой выполним гимнастику для глаз.  ***2. Глазодвигательная гимнастика.***  - Ребята, для чего мы выполняем гимнастику для глаз?  -В этом нам поможет наш волшебный цветок!  - Будьте внимательными! В конце я оценю правильное выполнение гимнастики для глаз.  -Неспеша следите глазами за цветком вверх, затем вниз, вправо-влево, снова вверх, вниз, вправо-влево.  - Молодцы!  - Все выполнили гимнастку для глаз правильно, возьмите синий цветочек*. (Психолог оценивает детей)*  - Ой, а кто же там прячется за деревом?  *На экране появляется Волк.*  ***3. Дидактическая игра «Лесные дорожки»***  - Волк узнал, что Красная Шапочка идет к бабушке, несет угощения. И тоже захотел проведать бабушку.  - Сыграем в игру «Лесные дорожки».  - Давайте проводим наших героев по лесным дорожкам. А по дороге вам нужно будет ответить на сложные вопросы. Тот, кто будет правильно отвечать, полным ответом, подняв руку, получит синий цветок, а чьи ответы потребуют дополнения – красный цветок.  - Сначала проводим Волка, неспеша следим глазками за огоньком.  Теперь проводим Красную Шапочку, следим глазками за огоньком.  - Молодцы, ребята, проводили наших героев до домиков.  - Волк бежал по дорожке какого цвета?  - Она была длинная или короткая?  Правильно!  - А дорожка, по которой шла Красная Шапочка, какого цвета?  - Она длинная или короткая?  - Кто быстрее пришел?  - Почему Волк пришел быстрее?  - А почему Красная Шапочка шла дольше?  - Умнички! Оцените себя. Ребята, не забывайте, синий цветок берет тот, кто отвечал на вопросы, подняв руку, полным ответом, без помощи взрослого. А тот, кому потребовалась помощь взрослого – берет красный цветок.  -Оценили себя, а теперь подойдите ко мне.  - Ребята, вспомните, как заканчивается сказка про Красную Шапочку?  Нравится  вам такое окончание сказки? Давайте вместе сочиним новое окончание для сказки:  - Через лес вели две дорожки: одна вела к дому Бабушки, а другая вела к дому охотников.  - Давайте посмотрим, к чьему дому привела Волка короткая дорожка.  *Психолог снимает с домика лист бумаги, закрывающий картинку – ружьё.*  - Чей это дом?  - Правильно, это дом охотников. Испугался Волк, сразу забыл и про Бабушку и про Красную Шапочку, поджал хвост и убежал в лес, только пятки засверкали.  - А теперь посмотрим, куда же привела дорожка Красную Шапочку?  *Психолог снимает с домика лист бумаги, закрывающий картинку – очки и чепчик.*  *На экране появляется Бабушка.*  - Вот мы и пришли к дому Бабушки.  ***4. Физ. минутка. «Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь»***  -Устали?Давайте отдохнем вместе с Красной Шапочкой и Бабушкой, сделаем зарядку!  -Проходим к красной метке, встаем в круг.  -Внимательно слушаем и повторяем движения за мной.  Один – подняться, потянуться.  Два – нагнуться, разогнуться.  Три – в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре – руки шире.  Пять – руками помахать.  Шесть – на место тихо сесть.  Семь, восемь – усталость отбросим!  - Кто выполнял все движения правильно, возьмите синий цветок, а кто запутался при выполнении движений, возьмите красный цветок. Посмотрите, как наполняется наш букет!  - Отдохнули, теперь поможем бабушке. Проходите за столики, садитесь на стульчик.  ***5. Дидактическая игра «Логический квадрат»***  **-** Хорошо в гостях у Бабушки. Да вот только случилась у нее неприятность: ее два котенка так расшалились, что скинули с полок всю посуду.  - Посмотрите на картинку на экране. Что находится на полочках?  - Какая? Давайте назовём  - Правильно.  - На первой полочке вся посуда на месте и на второй на месте. А на 3 полочке какого-то предмета посуды не хватает.  - Давайте поможем Бабушке расставить посуду на свои места!  -Перед вами лежат логические квадраты, а на тарелочках лежат недостающие предметы посуды. Выберите картинку с нужным предметом и положите в пустую клеточку.  - Можно приступать к выполнению задания.  -Тот, кто правильно, самостоятельно выполнит задание, получит синий цветок. А тот, кто выполнит задание с моей помощью или помощью товарища, получит красный цветок.  - Оцените друг друга. А теперь подойдите к доске оценивания и положите свои цветочки в кармашки.  - Я вижу, в бабушкином доме теперь порядок. Вы потрудились на славу!  ***1. Ритуал прощания.***  Психолог:  - Вот и подошла наша сказочная история к концу. Скажем «До свидания!» нашим героям.  - На следующем занятии мы с вами отправимся в путешествие в новую сказку.  А сейчас сказочный цветок зовет нас домой.  Психолог обращается к цветку:  - Со сказкой нам пора прощаться,  Скорей обратно возвращаться.  Лепесток мы оторвем,  (Психолог отрывает один лепесток)  В детский сад попадем.  - Понравилось вам наше путешествие?  - Какие задания вы выполняли?  - А вам понравилось новое окончание сказки про Красную Шапочку, которое мы вместе придумали?  - Самое главное, что сказка получилась очень доброй и у неё счастливый конец.  - А теперь давайте посмотрим, как вы справились с заданиями.  - Каких цветов сегодня оказалось больше?  - Это значит, что сегодня вы хорошо отвечали, правильно выполняли задания. Но есть у нас и красные цветочки. Значит, на следующем занятии вам нужно еще постараться, чтобы все цветочки были синими.  - Из цветочков получился замечательный букет! Давайте подарим его волшебному цветку.  Теперь попрощаемся с цветком. А на следующем занятии вместе с ним мы отправимся в путешествие в другую сказку.  ***3. Упражнение на аккомодацию «Точка на стекле»***  -Выполним упражнение на аккомодацию.  Выберите цветок на окне, посмотрите на него. Теперь посмотрите вдаль: на жирафа, на забор. Вернитесь взглядом на цветок. Посмотрите на небо. Есть солнышко, облака? Посмотрите на зеленую травку. И снова вернитесь взглядом на цветок.  - Молодцы!  ***4. Настроение***  А теперь вернемся к нашему подносу с водой и краскам. И узнаем, как изменилось ваше настроение!  - Выберите краску того цвета, какое у вас сейчас настроение. Опускаем палочку в краску, но не полностью, а только самый край. А теперь опускаем кончик палочки в воду и посмотрим, какие следы остались на воде.  - Сколько веселых капелек краски осталось на воде! А теперь превратим наши капельки в рисунок. (*Провожу шилом по капелькам краски, получается рисунок).* И перенесём его на бумагу.  - Вижу, ваше настроение улучшилось, и получился замечательный рисунок, который вы сможете забрать с собой в группу.  **5.**Молодцы! Давайте с таким хорошим настроением попрощаемся.Занятие окончено! До свидания! |

Список литературы:

1. Плаксина Л.И**.** Теоретические основы коррекционной работы в детском саду для детей с нарушением зрения.- Москва: издательство «ГороД», -1998.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
4. Интерет-ресурсы:

* http://ebru-profi.ru
* https://www.maam.ru/detskijsad/-tureckoe-mramorirovanie-ili-zavorazhivayuschaja-tehnika-yebru.html