**Коррекция психоэмоционального состояния ребенка**

**с применением метода биологической обратной связи (БОС).**

Суть метода биологической обратной связи заключается в том, что человек сознательно обучается навыкам управления своим  психическим здоровьем.

Человек с помощью определенных приборов видит, слышит и осмысливает то, что от него скрыто природой: работу внутренних органов и систем своего организма. Оказывается, если человеку дать инструкцию, что нужно делать, то он может сознательно управлять работой некоторых органов или систем. Изменение в работе организма (через датчики, связанные с компьютером) отображаются на экране монитора – меняются цифровые показатели, графики, исчезает или звучит громче музыка. Все это указывает человеку, что ему необходимо отрегулировать, настроить работу определенных систем или органов. А значит,  ему необходимо сознательно с помощью биологической обратной связи изменить информацию на экране в нужном направлении. Небольшим усилием воли человек может научиться подстраивать работу организма так, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

Через некоторое время навык закрепляется и человеку уже не требуется помощь компьютера. Он сам, пользуясь наработанными умениями, может  восстановить работу любого органа или системы своего организма.

Основоположником этого метода в России стал А.А.Сметанкин.  В начале 70-х годов ХХ века он начал исследования в области биологической обратной связи  и физиологии человека. Сейчас это признанная технология, которая успешно применяется в медицине. С ее помощью десятки тысяч людей избавились от всевозможных болезней.

Спектр применения метода БОС очень широк:

* Опорно-двигательная патология;
* Заболевания сердечно-сосудистой системы;
* Бронхо-легочные заболевания;
* Психосоматические заболевания;
* Подготовка беременных к родам;
* Коррекция речи;
* Коррекция эмоциональных расстройств у практически здоровых лиц (утомление, снижение работоспособности, бессонница);
* Коррекция зрения.

Широк сектор ее применения и в образовании: обучение детей быть здоровыми, овладевать навыками саморегуляции и способам правильного дыхания.

К сожалению, в настоящее время растет количество учащихся с проблемами в обучении, причинами которых являются различные нарушения психоэмоционального состояния, различные психосоматические расстройства, переутомление, напряженность, чувство страха. Биологическая обратная связь может выступать в качестве эффективного средства помощи таким детям.

Метод БОС применяется для коррекции психоэмоциональных расстройств у детей от 6-ти лет. Абсолютных противопоказаний к применению этого метода отсутствуют. К относительным относят грубые расстройства интеллекта и обострения тяжелых хронических заболеваний.

К обязательным правилам работы с этой методикой нужно отнести:

* Систематичность и регулярность прохождения курса занятий (обычно не менее 15)
* Между занятиями не должно быть большого перерыва, иначе навык саморегуляции не формируется или формируется очень медленно.

  С помощью этой технологии стало возможным обучать детей приемам саморегуляции, вырабатывать у них навыки релаксации и, самое главное, научить применять их в стрессовых ситуациях. Снимается переутомление, повышается работоспособность. Ребенок получает реальную помощь в преодолении страхов, ситуационных фобий за счет снижения порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения. Повышается самооценка. Немаловажно и то, что создаются компенсаторные возможности организма у детей, условия для профилактики соматических заболеваний путем использования детьми приобретенных навыков.

Программа «Нейрокор 3.1 С» являясь составной частью Кабинета коррекции психоэмоционального состояния, позволяет решить как диагностические задачи (изучение динамики изменения психофизиологического состояния ребенка), так и лечебно – профилактические (собственно тренинг).

Программа включает в себя 3 основных направления работы:

1. ДАС-БОС – обучение навыку диафрагмально-релаксационного дыхания с помощью оригинальной методики биоуправления по дыхательной аритмии сердца с целью нормализации деятельности кардиореспираторной системы и установления баланса симпатической и парасимпатической вегетативной нервной системы.
2. ЭМГ-БОС – обучение произвольному снижению повышенного мышечного тонуса с использованием БОС по электромиограмме в том числе по методу Джекобсона.
3. ЭЭГ-БОС – обучение саморегуляции. Этот метод позволяет достоверно регистрировать электрические сигналы коры больших полушарий головного мозга. Становится возможным не только определить, как меняется картина ритмов энцефалограммы (ЭЭГ) в зависимости от определенного функционального состояния ребенка, но и обучить его самостоятельному управлению ритмам головного мозга. Пациент, ориентируясь на изменение сигнала обратной связи, самостоятельно оптимизирует функциональное состояние ЦНС и организма в целом.

Для проведения БОС – тренинга используются, как вспомогательные техники, различные приемы аутогенной тренировки, медитации, создание позитивных образов, другие психологические приемы.

После всех подготовительных процедур под контролем БОС, ребенку предлагается с помощью собственных усилий добиться такого внутреннего состояния, которое будет способствовать повышению альфа-ритма в коре головного мозга. В случае успешных попыток пациент будет слышать приятную мелодию – сигнал обратной связи. Музыка прерывается в случае неудачной попытки. Задача пациента – постараться сделать так, чтобы музыка звучала как можно дольше и прерывалась как можно реже.

Известно, что альфа-ритм обуславливает спокойное, комфортное состояние бодрствования при закрытых глазах. Хорошая выраженность альфа-ритма, как правило, свидетельствует о возможности быстрой адаптации к экстремальным условиям и выхода из психотравмирующей ситуации с наименьшими потерями для организма. Бета-ритм в свою очередь отражает состояние внутреннего напряжения и беспокойства. Его мощность возрастает либо при активной умственной деятельности, либо в состоянии хронического психоэмоционального перенапряжения, беспокойства, тревожности.

Результаты тренинга проявляются уже к 5-6 сеансу. Отмечается улучшение общего самочувствия: повышается работоспособность, восстанавливается сон, уменьшается утомляемость, раздражительность.

Полный курс лечения в среднем составляет 15 сеансов по 20-30 минут каждый. Эффективность тренировки методом БОС выше всего у пациентов, которые действительно не могут расслабиться, даже если они этого осознанно хотят. Такие люди зачастую вообще не замечают, насколько они постоянно напряжены. С помощью БОС можно довести это перенапряжение до их сознания. Эта объективная информация и позволит сформировать навык произвольной релаксации.

Нужно отметить, что тренинги с помощью БОС еще и очень увлекательное занятие. Новейшие игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения правильно выполняемых заданий, обеспечивает высокую эмоциональную заинтересованность как у взрослых, так и у детей.

 Консультацию составил педагог-психолог Назарова Е.Л.