

Областное государственное казённое учреждение социального обслуживания социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Открытый дом» в г. Ульяновске.

Социальный проект
«3D технология – очки виртуальной реальности»



Выполнила:

Педагог-психолог

ОГКУСО СРЦН «Открытый дом»

Казанкова О.В.

Ульяновск, 2020

Краткая аннотация проекта

Нестабильность нашей жизни, многочисленные социальные проблемы, издержки воспитания детей в семье, неуравновешенность психических состояний и целый ряд других факторов-вот причины появления у несовершеннолетних невротических состояний. Поэтому одной из основных задач социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, является забота о физическом и психическом здоровье детей, обеспечение их эмоционального благополучия и самочувствия при пребывании детей в реабилитационном центре. Эмоциональное благополучие ребёнка – основа его психического развития. То, как ребенок себя чувствует, благополучен ли он эмоционально-определяет его развитие. Эмоциональное неблагополучие лежит в основе нарушений психического здоровья, целого ряда психологических трудностей детства, отклонений личностного развития. Эмоциональное неблагополучие проявляется в затяжных негативных эмоциях, страхах и напряжении. А также эмоциональное неблагополучие порождает защитные реакции, выражающиеся в агрессивности, провоцирующей, в свою очередь, деликвентность поведения. В связи с этим проблема эмоционального самочувствия ребенка становится одной из центральных в деятельности специалистов социально-реабилитационного центра, во главе с педагогом-психологом.

Замечали, что после долгой прогулки в лесу, пребывания у воды, уходят тревожные мысли, голова становится ясной, а настроение улучшается? Тот факт, что проводить время на природе полезно не только для физического, но и для психического здоровья, подтвержден разными исследованиями, ведь данный вид отдыха, расслабляет и стимулирует нас, а следовательно, и наш мозг, и способствует положительным изменениям в эмоциональном состоянии и поведении человека. Дети часто находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, возрастной кризис, усталость и другие причины. Многим детям свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность. Излишнее возбуждение в нервной системе ведёт к эмоциональным перегрузкам. Как следствие у детей появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, мышечные зажимы.

В своей работе, я помогаю снять внутреннее и внешнее напряжение, успокоить детей, используя в работе релаксационные техники, так как воспитанники не имеют, на данный момент, возможности побывать на природе.



Применение современных релаксационных технологий для детей сопутствует тому, что дети становятся более спокойными, они лучше понимают инструкции, становятся более коммуникативными. Так же многие упражнения на релаксацию учат детей лучше чувствовать свое тело, управлять им, снимать мышечные зажимы.

Нашу жизнь, благодаря научно-техническому прогрессу, уже не представить без современных технологий таких как компьютер, планшет, смартфон, ноутбук и т.д. И как следствие наши дети – это «дети технического века»! Во всем мире на поток поставлено развитие разнообразных электронных технологий. С развитием технологий, активное создание виртуальной реальности перестало находиться в списке несбыточных фантазий. Что такое виртуальная реальность и как она работает, понять несложно.

Виртуальная реальность (VR) — это перенос в симуляцию, созданную при помощи компьютерных технологий.

Так мы получаем возможность воспринимать окружающее виртуальное пространство органами чувств. Многие люди стараются ежедневно медитировать, чтобы бороться со стрессом и суетой, которыми наполнена современная жизнь. Существует огромное количество приложений для медитации, виртуальная реальность тоже может быть использована для этой цели. Более того, в ходе научных исследований было обнаружено, что сочетание виртуальной реальности и физических упражнений может дать человеку значительные психологические преимущества. К примеру, прогулка по успокаивающему лесу с помощью виртуальной реальности является отличным примером того, как эта технология может улучшить жизнь человека.



В настоящее время виртуальная реальность прочно входит в нашу жизнь, во всем мире разрабатывается большое количество приспособлений для имитации виртуальной реальности. Посредником в этом процессе становятся устройства виртуальной реальности. Эти устройства давно появились на потребительском рынке нашей страны.

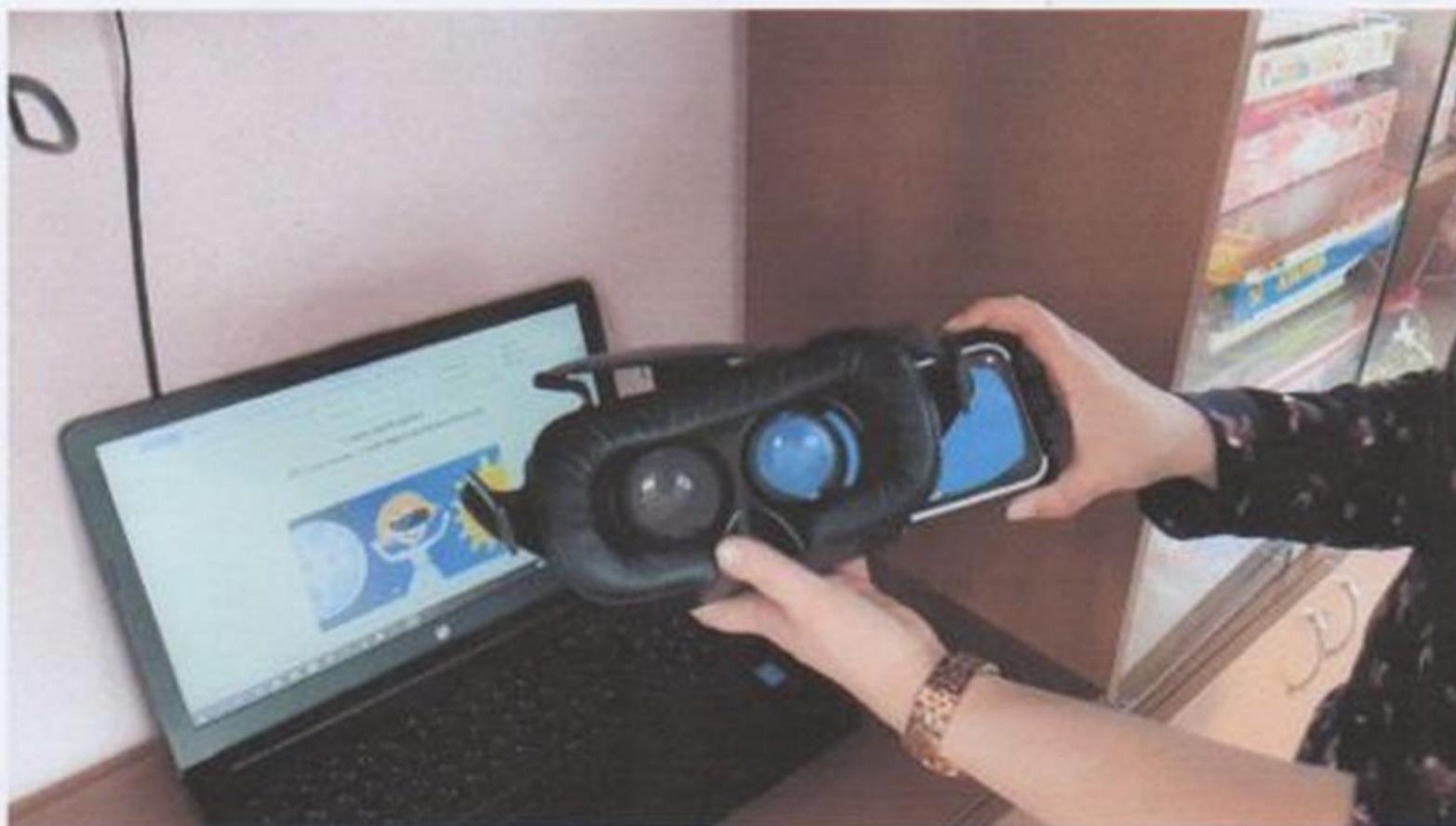
Оказаться в созданном виртуальном мире поможет разработанный для этого прибор — очки виртуальной реальности.





Очки виртуальной реальности получили огромное распространение. Теперь максимальное погружение в компьютерный мир больше не миф. Благодаря трехмерной картинке, которую создают устройства виртуальной реальности, граница между виртуальностью и реальностью становится тоньше. Специальные очки помогут сохранить спокойствие и обрести внутреннюю гармонию, ведь с их помощью можно видеть успокаивающие образы, слушать музыку и пение птиц, приятные голоса и звуки.

Самый доступный вариант — со смартфоном. Здесь принцип действия, следующий: на экран телефона, устанавливается специальное приложение, которое транслирует изображение в виде двух картинок. Для правого и левого глаза отдельно. Без очков это выглядит как две почти одинаковые картинки. Смартфон особым образом крепится на очки. В очках есть окуляры, со встроенными линзами. С их помощью изображение совмещается в одну картинку. Мозг воспринимает его как объемное изображение. При движениях головой картинка изменяется и эффект реальности видимого пространства усиливается. Это даёт возможность отвлечься и расслабиться. Смотреть в экран компьютера не так увлекательно, как погружаться в фантастический мир с головой. Позволяя прочувствовать весь спектр эмоций, очки в виртуальный мир дают разрядку психике.



Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Умение расслабляться поможет одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, препятствовать перевозбуждению, третьим исключить физическое напряжение. Как показывает практика, в результате применения данного вида релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными. Релаксация через виртуальную реальность приводит в нормальное состояние психику и нервную систему, снимает внутреннее напряжение, формирует умение управлять своими чувствами и эмоциями, воспитывает уверенность в себе, формирует положительные эмоции и чувства.



На сегодняшний день более расширенно ведётся работа релаксационного характера по трём направлениям: *прогулка по лесу*;



плавание под водой;



прогулка с животными.



Ввожу в практику экскурсионное путешествие по музеям и городам России и планирую ввести в работу профилактику страхов через 3Дочки.



Цель: Сохранение психического здоровья, предупреждение и преодоление эмоциональных нарушений (эмоционального неблагополучия, стабилизация и закрепление положительного психического состояния ребенка, научить детей справляться с жизненными трудностями, правильно реагировать на неприятно складывающиеся ситуации.



Перечень задач, решение которых необходимо для реализации проекта:

1. Организация и проведение релаксационной деятельности воспитанников с использованием технологии «виртуальная реальность», через прибор «виртуальные очки», а также внедрение технологии в непрерывную реабилитационную деятельность.
2. Изучение теоретических аспектов по теме - технология «виртуальной реальности».
3. Изучение и апробация специальных приложений для использования «виртуальной реальности», в процессе релаксационной деятельности несовершеннолетних.
4. Помочь справиться с негативными переживаниями, препятствующих нормальному самочувствию детей.
5. Помочь детям осознать и преодолеть ведущие страхи.
6. Снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки и значимость в коллективе.

Оценка результатов, полученных от реализации проекта:

Таким образом, применение в практике работы, педагога-психолога, инновационной технологии, очков виртуальной реальности, значимо для решения ряда проблем у несовершеннолетних, а именно снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов, снижение возбужденности у детей, укрепление эмоциональной устойчивости, повышение настроения, повышение готовности к деятельности, коррекция агрессивности и двигательной гиперактивности, снижение эмоционального напряжения при использовании технологии «виртуальная реальность».

Также, применение «очков виртуальной реальности», в практике работы педагога-психолога, с целью релаксации способствует развитию способности к произвольной психической саморегуляции и самоконтролю, т.е. возможности управлять своими эмоциями и действиями, умение приводить в порядок свои мысли и чувства.



План реализации проекта

№ п/п	Наименования мероприятия	Срок проведения	Примечание
1.	Внедрение технологии в непрерывную реабилитационную деятельность	Январь	
2.	Изучение теоретических аспектов по теме - технология «виртуальной реальности».	Январь-Февраль	
3.	Апробация специальных приложений для использования «виртуальной реальности», в процессе релаксационной деятельности несовершеннолетних.	Февраль-Март	
Использование приложений Март - август			
1.	Прогулка с животными	Еженедельно	Дети от 3-15 лет
2.	Прогулка по лесу		
3.	Плавание под водой	Еженедельно	Дети от 3-15 лет
4.	Путешествие по музеям	Еженедельно	Дети от 7 – до 15 лет
5.	Путешествие по городам России	Еженедельно	Дети от 7 – до 15 лет
6.	Профилактика страхов	Еженедельно	Индивидуально, по запросу



Работа по возрастным группам

№ п/п	Категория воспитанников	Время	Сроки	Примечание
1.	Группа детей дошкольного возраста	7 минут	1 раз в неделю	В сеансе релаксационного характера принимают участие по 5 воспитанников
2.	Группа детей младшего и среднего школьного возраста	10 минут	2 раза в неделю	В сеансе релаксационного характера принимают участие по 5 воспитанников
3.	Группа подростков	10 минут	2 раза в неделю	В сеансе релаксационного характера принимают участие по 5 воспитанников