СОГБОУ « Починковская специальная(коррекционная)общеобразовательная школа- интернат VII-VIII видов»

**Формирование эмоциональной стабильности и развитие сенсомоторных процессов у детей с ОВЗ в условиях сенсорной комнаты.**

Педагог- психолог:

Новикова Елена Борисовна

СОДЕРЖАНИЕ

1.Введение

2. Психолого- педагогическая характеристика детей с интеллектуальной недостаточностью

3.Диагностика

4.Волшебный мир сенсорной комнаты

5.Психокоррекционная программа по формированию эмоциональной стабильности «Волшебный мир сенсорной комнаты»

6. заключение

7. Литература

8.Приложение1.

9. Приложение 2.

1.Введение

Личность человека, являясь продуктом общественно-исторического развития, формируется в ходе многообразных взаимоотношений с окружающей социальной средой. Существенным аспектом личности следует считать эмоционально - волевые процессы, которые занимают важное место в сложной структуре психики субъекта.

Формирование эмоций – одно из важнейших условий становления личности человека.

Эмоции - особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, и отражающих форму непосредственного переживания (радость, горе, страх и т.п.), значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Эмоции как специфические субъективные переживания порой очень ярко окрашивают то, что человек ощущает, воображает, мыслит. Эмоции – постоянные спутники человека, оказывающие влияние на его мысли и деятельность.

В структуре личности как нормального, так и аномального ребенка эмоционально-волевая сфера занимает значительное место.

Развитие личности ребенка – олигофрена, его эмоций и чувств в процессе коррекционной работы, формирование эмоциональной стабильности личности – один из наиболее интересных аспектов проблемы развития эмоционально-волевой сферы детей с проблемами в умственном развитии.

В отечественной психологии эмоциональную сферу ребенка изучали многие ведущие исследователи: Д.Б. Эльконин, А. Валлон, А.С. Спиваковская, А.И. Захаров, В.В. Лебединский и др. Существенным вкладом в рассмотрении эмоций человека служит деятельный подход, предложенный Е.А. Стребелевой и развиваемый в настоящее время В.К. Вилюносом и другими.

2.Психолого- педагогическая характеристика детей с интеллектуальной недостаточностью.

К лицам с нарушением умственного развития (умственно отсталым) относят лиц со стойким, необратимым нарушением познавательной сферы, возникающим вследствие органического поражения коры головного мозг имеющего диффузный характер. Особенностью данного дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций — отражения регуляции поведения и деятельности. Это выражается в нарушении познавательных процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, речи, внимания), страдают эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом

Причины возникновения умственной отсталости могут быть различными.

Недоразвитие интеллектуальных функций может возникнуть вследствие множества самых

разнообразных явлений, влияющих на созревание мозга ребенка.

У детей с нарушением интеллекта проявления эмоций зависят от принадлежности их к различным клиническим группам. Для одних характерны вялые, заторможенные, стереотипные реакции. У других реакции чрезмерно бурные, не соответствующие силе вызвавшего их раздражителя, в ряде случаев – неадекватные. У третьих лишь иногда наблюдаются отклонения и не всегда объяснимые поступки. Однако всем свойственна эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, ограниченность диапазона переживаний, крайний характер проявления радости, огорчения, веселья. У детей школьного возраста с нарушением интеллекта наблюдаются затруднения понимания мимики, выразительных движений, изображённых на картинках персонажей. Они дают искажённые толкования, сводят сложные и тонкие переживания к более элементарным.

Незрелость личности и интеллектуальная недостаточность проявляются в следующих особенностях чувств умственно отсталых детей и школьников: слабость интеллектуальной регуляции эмоций (ребенка очень трудно удержать от вспышки раздражения, даже если он понимает, что обидеть его не хотели); малая дифференцированность, полярность, неадекватность чувств (одни дети очень легко реагируют на тяжелые жизненные ситуации, без всякой видимой причины переходят с одного настроения к другому. Другие склонны долго переживать по самому незначительному поводу); затруднения в развитии высших (интеллектуальных, моральных, эстетических) чувств; низкий уровень развития средств эмоциональной выразительности.

Интеллектуальная недостаточность и различные расстройства , нестабильность эмоциональной сферы затрудняют процесс формирования направленности личности.

Помимо неадекватного проявления эмоций у школьников с умственной отсталостью отмечаются болезненные расстройства настроения в виде дисфории, эйфории, апатии. Преобладающие переживания, постепенно фиксируясь, переходят в свойства характера умственно отсталого школьника, закрепляются как патологические черты личности .

Что касается волевой сферы умственно отсталого ребенка, то она проявляется в нарушении структуры волевых действий.

Исследования показали, что умственно отсталые дети не умеют ставить цель и следовать ей.

Наблюдается недоразвитие мотивации, особенно отмечают, что дети мало инициативны, отличаются не самостоятельностью, повышенной внушаемостью. Особенно слабость воли обнаруживается в тех случаях, когда дети знают как надо действовать, но потребности в этом

не испытывают. Эмоциональная нестабильность проявляется в том, что часто дети с нарушенным интеллектом действуют не раздумывая.

Л. С. Выготский отмечал, что умственно отсталый ребёнок отличается от нормально развивающегося не только наличием нарушений в интеллектуальной и эмоционально-волевой сфере, но и характером взаимодействия этих двух сторон психики. Если у нормального человека поведенческие реакции и эмоциональные проявления регулируются интеллектом, то при умственной отсталости поступки часто совершаются под влиянием эмоциональных импульсов.

С. Я. Рубинштейн характеризует чувства умственно отсталых школьников как недостаточно дифференцированные, более примитивные, полюсные, неадекватные. Переживания школьников с лёгкой умственной отсталостью либо чрезмерно лёгкие и поверхностные, либо чрезмерно сильные и инертные. «У них отмечаются частые переходы от одного настроения к другому. Проявлением незрелости личности умственно отсталого школьника является большое влияние эгоцентрических эмоций на оценочные суждения. Наиболее высоко школьник оценивает тех, кто ему приятен, кто ближе к нему. Так он оценивает не только людей, но и события окружающей жизни – хорошо то, что приятно»

Общепринятой считается в отечественной психологии и дефектологии теория С.Л. Выготского, в соответствии с которой умственная отсталость рассматривается как общий дефект, охватывающий всю психику в целом.

Интеллектуальная недостаточность сочетается с нарушением моторики, памяти, речи, восприятия, внимания, значительно страдает развитие эмоциональной сферы и произвольных форм поведения.

Исследования показали, что недостатки эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей поддаются коррекции в условиях специального обучения и воспитания.

Цели и задачи:

Развитие эмоционально-волевой сферы у умственно отсталых детей, формирование эмоциональной устойчивости обучающихся в условиях коррекционной школы представляется важным и актуальным при применении психокоррекционной развивающей программы.

Цель данного исследования заключается в психологическом изучении особенностей эмоционально-волевой сферы умственно отсталого ребенка, а также разработка специальной психокоррекционной программы для работы в условиях сенсорной комнаты, направленной на формирование эмоциональной стабильности и развитие личности с нарушенным интеллектом.

Задачами исследования являются:

\* Выявление особенностей развития эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей. Диагностика.

\* Разработка специальных упражнений и методик для работы в условиях сенсорной комнаты, способствующих развитию эмоционально-волевой сферы и развитию личности умственно отсталых детей.

3.Диагностика особенностей эмоциональной сферы .

Психокоррекционные группы для занятий в сенсорной комнате формируются из состава детей с ярко выраженными проявлениями эмоциональной нестабильности , с высоким уровнем напряженности, с повышенным порогом возбуждения, с несформированностью навыков самоконтроля и другими нарушениями эмоционально- волевой сферы.

В качестве диагностических методик применяются преимущественно проективные методики:

1.Тест «Дом- Дерево- Человек»-методика Дж.Бука.

2.»Несуществующее животное»

3.»Кактус»

А также используются Тест тревожности Тэммл Р.,Дорки М. и методика Н.М. Пейсахова по выявлению уровня эмоциональной напряженности.

Данные методики исследования проводятся в начале формирования групп, и проводится исследование по окончании проведения психокоррекционных занятий. Психологическое исследование показывает, что занятия в сенсорной комнате значительно повысили эмоциональную устойчивость, оказали благоприятное воздействие на эмоциональную сферу детей с нарушенным интеллектом.

Не всегда просто провести диагностическое исследование у умственно отсталым ребенком. Часто он не понимает вопроса или понимает его неверно, есть дети, которые не умеют рисовать, у некоторых совершенно неразвита моторная ловкость и сложно интерпретировать их рисунки. Поэтому огромную роль в работе с такими детьми играет наблюдение, которое позволяет выявить проблему.

Хотелось бы в данной работе подробнее остановиться на тестовых методиках, которые были проведены с учащимися 2-4 классов 8 вида.

Главная цель методики Н.М.Пейсахова - выявление индивидуальных особенностей эмоциональной напряженности личности ребенка. (Приложение 1).

Учащимся предлагается ответить на 30 несложных вопросов(варианты ответов –«да», «нет»,

«не знаю»). В ходе обработки анкет, подсчитываются баллы , которым соответствует три шкалы.(от 0-12-низкий уровень эмоциональной напряженности; от 12-18-средний уровень; от 18-22- высокий уровень эмоциональной напряженности).

Особое внимание и контроль уделяется детям, у которых обнаружен высокий уровень эмоциональной напряженности. Это говорит о том, что у данных детей плохо сформирована система контроля за своей деятельностью, неверная оценка и предвидение своих возможностей, беспричинное состояние тревожного ожидания, высокая ранимость и обидчивость. Все это ведет к конфликтам в межличностных отношениях. Высокая эмоциональная напряженность, по мнению Н.М. Пейсахова, может быть следствием сложившихся неблагоприятных и неблагополучных отношений в семье, строгих наказаний, замечаний, претензий к ребенку. Именно с этими детьми в дальнейшем и предстоит работать в сенсорной комнате для оптимизации эмоциональной сферы.

Тест тревожности (Тэммл Р.,Дорки М) используется для исследования тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций, характер его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.(Приложение 2).

Экспериментальный материал представляет собой 14 рисунков, на которых изображены типичные для жизни школьника ситуации, каждая из которых выполнена в двух вариантах: для девочек и для мальчика. Рисунки предъявляются в строго перечисленном порядке. Беседа проводится в отдельной комнате. На основании данных вычисляется индекс тревожности ребенка(ИТ), который равен процентному соотношению числа эмоционально- негативных выборов(печальное лицо) к общему числу рисунков(14)\*100%. Высокий уровень тревожности(ИТ выше 50%); средний уровень тревожности(ИТ от 20%до50%);низкий уровень тревожности(ИТ от 0до 20%).Учащиеся, чей уровень тревожности достаточно высокий, находятся под особым наблюдением и зачисляются в группу занятий в сенсорной комнате по формированию эмоциональной устойчивости.

На основании результатов проведенных психологических исследований комплектуются группы для занятий. Максимальная численность детей в группе- до 5 человек.

4.Волшебный мир сенсорной комнаты.

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Монтессори. Сенсорная комната, с точки зрения М. Монтессори, это среда, насыщенная автодидактическим материалом для занятий с детьми.

Темная сенсорная комната – это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Волшебный мир сенсорной комнаты не оставляет равнодушным никого. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для детей со специальными нуждами, так же для детей, нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия. Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и становления мировоззрения ребенка, его сенсорного и познавательного развития.

Сеансы в сенсорной комнате направлены на:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

- снятие негативных эмоций и состояний;

- снижение двигательного тонуса;

- снятие зрительного напряжения после лечения;

- формирование навыков саморегуляции;

- стимуляцию зрительных и тактильных ощущений;

- активацию различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

- снижение уровня тревожности, агрессивности, коррекцию страхов;

- развитие фантазии и воображения;

- развитие двигательной активности;

- создание психологического комфорта.

В условиях этой комнаты можно снимать страхи, невротические состояния, проводить коррекцию поведения. Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья ребенка.

Оборудование нашей сенсорной комнаты направлено на решение следующих задач:

• развитие сенсорных ощущений, как основы эмоционального реагирования;

• снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для релаксации и восстановления душевного равновесия;

• стабилизация центральной нервной системы;

• стимуляция двигательной активности;

• создание положительного эмоционального фона.

Чем же полезны занятия в сенсорной комнате?

1. Сеансы в сенсорной комнате раскрепощают ребенка, создают необходимый для дальнейшей работы положительный эмоциональный настрой.

2. Ребенка особенно привлекают ситуации, когда его действия вызывают эффект. Таким эффектом может быть зажигание света, появление кусочков блестящей фольги после включения лампы, зажигание лампочек после нажатия кнопки (панно «Бесконечность») и т.д. Это помогает создать для ребенка ситуации успеха и через это повысить его самооценку.

3.. Предоставленная ребенку возможность самому выбирать сенсорную панель, самостоятельно взаимодействовать с ней, свободно двигаться в пространстве сенсорной комнаты создает предпосылки для развития у детей инициативы и самостоятельности, становится первым шажком в становлении произвольного поведения.

4. Сенсорная комната используется для развития творческого воображения. Перед входом в СК детям рассказывают, что они сейчас попадут в волшебную комнату, а чтобы волшебство не исчезло нужно выполнять задания. Сидя в кресле и слушая музыку, ребенок представляет, что он находится на лесной полянке, на берегу моря и т.д.

5. Сеансы в сенсорной комнате помогают снять состояние психического дискомфорта, снизить эмоциональную напряженность. В работе с гиперактивными детьми особенно эффективными становятся сеансы релаксации. Наблюдения за поднимающимися кусочками фольги, за огоньками на «звездном» небе, журчащей водой в фонтане надолго привлекают детей, развивая устойчивость и концентрацию внимания. При этом ребенок свободен от контролирующей и направляющей роли взрослого.

6. Важным преимуществом сенсорной комнаты является возможность проведения комплексной коррекции. Например, если у ребенка с диагнозом гиперактивность отмечается повышенная тревожность, сниженный эмоциональный фон, замедленные темпы развития наглядно-образного мышления, воображения, мелкой моторики. Сеансы в СК позволяют в одном занятии развивать и мелкую моторику через игры с сенсорным панно и воображение через рассматривание и описание фантастических узоров, и снижать эмоциональную напряженность через релаксацию.

**5. Психокоррекционная программа по формированию эмоциональной стабильности: «Волшебный мир сенсорной комнаты»**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

**-развитие эмоциональной сферы детей, формирование эмоциональной устойчивости.**

**ЗАДАЧИ:**

* Обучать детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
* Развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием, создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия.
* Развитие познавательных психических процессов и личностных качеств.
* Формирование и развитие тонкой моторики, повышение уровня тактильного восприятия.
* Формировать умение обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышающие эмоциональную устойчивость ребенка.
* Развивать у детей уверенность в себе.
* Повышать сплоченность группы.

Программа занятий рассчитана на детей 7-11 лет и включает в себя 30 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 20 – 25 мин. с группой детей до 5 человек. Занятия начинаются с сентября и продолжаются до мая.

В конце цикла занятий по программе дети должны уметь:

* различать свои эмоции и чувства других людей;
* осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей выражать их;
* с помощь движений и мимики выражать эмоциональное состояние;

-10-

* снимать эмоциональное и телесное напряжение;
* работать в группе.

Пояснительная записка.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных и умственных особен­ностей детей .Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

**Часть 1. Вводная**

Цель вводной части занятия — настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы — приветствия, игры с именами.

**Часть 2. Рабочая**

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего заня­тия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Сенсорная комната разделена на развивающие центры, в каждом центре ребенок занимается 2-3 минуты индивидуально и самостоятельно, а педагог-психолог проверяет и помогает. Дети переходят из одного центра в другой по звонку колокольчика. Основные процедуры:

* элементы сказкотерапии с импровизацией;
* элементы психодрамы;
* игры на развитие навыков общения;
* игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
* рисование, кляксография.

**Часть 3. Релаксация**

Целью этой части является:

- упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;

- дыхательную гимнастику, которая действует успокаивающе на нервную систему;

- мимическую гимнастику, которая направлена на снятие общего напряжения.

Релаксационные упражнения проводятся на каждом занятии, они способствуют расслаблению мышц тела и ясности мышления, являются важным способом борьбы со стрессом.

**Часть 4. Завершающая**

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

**Ограничения и противопоказания к занятиям в темной сенсорной комнате.**

На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нем внимание, выполнять необходимые определенные действия, принимать удобные для занятия позы и т.п. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Противопоказания: обострение соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

Первые занятия в программе направлены на ознакомление с сенсорной комнатой, с ее пространством, на овладение взаимодействием с материалами и оборудованием, находящимся в ней. На этом этапе решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности. Знакомство с интерактивным оборудованием проводится постепенно, предъявляя детям по одному прибору. Сначала они включаются в освещенной комнате, а затем предупреждают ребенка о том, что в комнате станет темнее, так как выключат свет, и он сможет увидеть, например, как прыгают "солнечные зайчики". Затем выключают общее освещение и оставляют включенным только зеркальный шар, который вращается в луче направленного на него света.

Прежде всего, занятия в сенсорной комнате показаны детям чрезмерно утомляемым, эмоционально истощаемым, непоседливым, вспыльчивым, замкнутым, с нарушениями поведения, с

-12-

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. По­скольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и по­нятными для них. Полученная таким образом информация лучше запо­минается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе.

Во время занятий дети сидят в кругу — на подушечках или на полу. Круг — это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отно­шениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаи­мопонимание и взаимодействие.

Сенсорная комната в нашем учреждении – это помещение, оснащенное высококачественным оборудованием, произведенным ООО «ПКФ «АЛЬМА»» (Санкт-Петербург).

**Мягкая среда** – обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью ее использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.

**Мат напольный** – нужен для создания мягкой поверхности, на которой ребенок или взрослый может лежать, сидеть, двигаться. Маты между собой соединяются при помощи липучек со стороны пола.

**Пуфик – кресло с гранулами (Сплодж)** – это сидение, которое служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму тела. Сидя на пуфике можно расслабиться, слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обняв его и расслабить мышцы спины. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

**Трапеция с гранулами** – это подушечка в форме небольшой горки, с помощью которой можно принять удобную позу, подложив ее под голову или ноги. Ее можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие трапецию, способствуют мягкой тактильной стимуляции.

**Детская подушечка с гранулами** – подушечка, наполненная полистирольными гранулами, легко может менять форму, ее приятно мять в руках и занятие с ней может надолго привлечь внимание.

**Сухой бассейн** – это бассейн с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми шариками. Можно использовать для релаксации, и для активных игр. Лежа в бассейне, можно принять комфортную позу и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект,обеспечивающий глубокую мышечную релаксацию. Тело в бассейне все время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, стукнуться. Передвижение в подвижных шариках создает прекрасные условия для развития координации движения в пространстве. Игры в бассейне эмоциональны окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем – откинуться на спину и расслабиться.

**Детское зеркальное панно**– безопасное зеркало из полимерного материала для создания оптического эффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок.

**Мягкие модули** – различные фигуры на которых можно сидеть, что-то строить из них.

**Зрительная и звуковая среда**– спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляющее. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

**Музыкальный центр с набором кассет или дисков**– музыка является неотъемлемой частью СК. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации.

**Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей** – в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненного водой, резвятся шарики, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными детей. Если приблизится к колонне, то можно ощутить нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья, пузырьковая колонна оснащена "Мягкой платформой". А "Безопасное угловое зеркало" создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

**Светильник "Зеркальный шар"** - создает такие же эффекты, как и "Зеркальный шар" с мотором и прожектором, но не подвешивается к потолку, а ставится на отдельный столик.

**Тактильная среда** – позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

**Сухой душ**- шатер из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить через них, касаясь лицом. Разноцветные "струи" стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За "струями" можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей.

**Сенсорная тропа для ног** – это дорожка из ковролина, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре "коски". Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия.

**Массажные мячи и валики**– предназначены для симуляции тактильной чувствительности.

**Фонтан водный** – источник воды, который стимулирует зрительные, тактильные и слуховые ощущения человека. Звук журчащей воды успокаивающе воздействует на нервную систему.

**Среда запахов (воздушная)** – в основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

**Установка для ароматерапии**– предназначена для проведения сеансов ароматерапии и для комплексного воздействия на организм человека.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Тема занятия. | Цели и задачи. | Упражнения и методики. |
| 1. | «Знакомство с  сенсорной комнатой» | -познакомить с СК;  -объяснить правила поведения в ней | «Знакомство. Как тебя зовут?»  «Речевка». |
| 2. | «И еще раз познакомимся» | -развитие зрительно-моторой координации;  -развитие воображения. | «Комплименты»  Игра «-кленовый листочек» |
| 3. | «Как правильно нужно здороваться» | - развитие внимания, исследовательского интереса;  -создание благоприятного эмоционального настроения. | «Волшебный клубочек»  Беседа. |
| 4. | «Моя любимая игрушка» | -развивать умение слушать друг друга;  - релаксация и развитие воображения | Игра «Порхание бабочки»  «Круг друзей» |
| 5. | «Эстафета дружбы» | -учить представлять себя коллективу;  - релаксация и развитие воображения. | Игра «тихое озеро»  Игра «Назови себя» |
| 6. | «Помощь друзей» | -развитие психических процессов;  - создание положительного эмоционального настроения. | Игра.  Упр. «Море из шариков» |
| 7. | «Давайте представим…» | - формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;  - развитие уверенности в себе;  -саморегуляция психического состояния. | Игра «Веселая зарядка»  Релаксация.  Сказкотерапия. |
| 8. | «Будем внимательными» | - развитие психических процессов;  -обучение умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения. | Упр. «Танец шарика»  Игра «Опиши предмет» |
| 9. | «Волшебные слова» | - развитие толерантного отношении;  - отработать качества позитивного общения. | Упр. «Давайте поздороваемся»  Игра «Магазин вежливых слов» |
| 10. | «Путешествие по джунглям» | - развитие психических процессов;  - формирование навыков саморегуляции. | Пазлы «Джунгли»  Игра «Скажи какой?» |
| 11. | «Космическое путешествие» | - развитие общей моторики тела;  - развитие эмоциональной сферы(коррекция страхов, агрессивности, тревожности) | Дыхательная гимнастика.  Тактильная дорожка.  Релаксация. |
| 12. | «Космос» | -нормализация эмоционально-волевой сферы;  - снятие эмоционального и мышечного напряжения. | «Звездный дождь»  Игра «Найди звезду глазами». |
| 13. | Эколого- психологический тренинг «Жизнь камней» | - развитие исследовательских умений;  - развитие психических процессов. | Игра «Чудесный мешочек»  Психогимнастика. |
| 14. | «Разноцветный букет» | - учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.  -развитие эмоционально-выразительных движений. | Игра «Изобрази явление»  «Самый-самый» |
| 15. | «Все мы разные» | -повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах;  - повышение внутригруппового доверия. Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия. | Игра в философов.  Я не такой, как все, и все мы разные.  Мой портрет в лучах солнца.  Рефлексия занятия. |
| 16. | . «Учись управлять собой» | -обучение элементам аутотренинга, самостоятельному расслаблению организма, повышение сплоченности группы | Солнышко и тучка.  Аутотренинг.  Рисунок дерева.  Поменяться местами.  Рефлексия занятия. |
| 17. | «Я один такой на свете» | -обучение применению мимики и жестов в обыденной жизни, развитие умения находить положительные стороны в людях. | Рассказ о себе.  Комплименты.  Вопрос о тебе.  Мое настроение.  Игра – танец.  Рефлексия занятия. |
| 18. | «Диалог добра и зла» | -развитие умения различать проявления добра и зла, снятие психоэмоционального напряжения, установление телесного контакта, обучение приемам релаксации. | Диалог добра и зла.  Письмо.  Массаж на снятие стресса.  Рефлексия занятия. |
| 19. | «Покажи себя со стороны» | -обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей.  -формирование эмоциональной устойчивости. | Комплименты.  Сказка о Маугли.  Пантомима.  Что я люблю.  Кем я себя ощущаю.  Ночь и день в джунглях.  Танец – игра.  Рефлексия занятия. |
| 20. | «Мой мир» | -помочь детям научиться бережно и внимательно относиться к себе и принимать себя. | Я люблю себя.  День рождения.  Дарю улыбку.  Пианино.  Колечко, колечко.  Рефлексия занятия. |
| 21. | «Доброе тепло». | -обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу. | Хрустальный шар.  Барометр настроения.  Ласковое имя.  Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.  Иди ко мне.  Поддержка.  Доброе тепло. |
| 22. | « Помоги себе сам!» | -развитие уверенности во взаимоотношениях друг с другом, обучение самомассажу головы. | Березка.  Сорви яблоко.  Ласковые слова.  Гроза.  Доброе животное.  Самомассаж. |
| 23. | «Счастье» | -развитие положительного эмоционального фона в группе, развитие внимания, памяти. | Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.  Эстафета хороших известий.  Березка.  Опишите друг друга.  Коровы, собаки, кошки. |
| 24. | «Потаенные места» | -развитие навыков наблюдения и самонаблюдения, снятие психоэмоционального напряжения. | Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.  Ласковые слова.  Сказкотерапия.  Постукивающий массаж. |
| 25. | «Учись самовыражаться» | -научить осознавать свои эмоциональные состояния и мотивы поведения, самоопределение настроения. | Мне нравится…  Ласковые слова.  Волшебная котомка.  Работа с красками. Рисуночные техники. |
| 26. | «Школа жизни» | -развивать чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона.  -коррекция страхов и тревожности. | Барометр настроения.  Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.  Ласковые слова.  Гроза.  Постукивающий массаж. |
| 27. | «Все самое интересное» | -развитие психологической комфортности в группе участников, навыков самосознания, самоопределения. | Барометр настроения.  Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.  Интервью.  Кого не хватает.  Тух-тиби-дух.  Акулы и матросы. |
| 28. | «Саморазвитие» | -развитие положительной самооценки друг к другу, коррекция эмоционально – личностной сферы ребенка. | Барометр настроения.  Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка.  Ласковые слова.  Мне нравится…  Подарок.Зеркала.  Маски. Зоопарк.  Мы охотимся на льва. |
| 29. | «Что такое хорошо?» | -развитие коммуникативных навыков, обучение самомассажу рук. | Эстафета хороших новостей.  Самоуважение.  Охотник и заяц.  Самомассаж.  Доброе тепло.  Костер дружбы. |
| 30. | «Все кончается, а мы – остаемся!». | -подведение итогов работы группы. Закрепление положительных эмоций от работы на занятиях. | Барометр настроения.  Подари камешек.  Слушаем тишину.  Тень.  Снятие телесного напряжения.  Разговор с деревом.  Щепки на реке.  Дружеские объятия. |

.

6.Заключение.

Таким образом, сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которой способно значительно оптимизировать развитие ребенка. Развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание. Приоритетным все же остается интеллектуальное развитие.

Занятия в сенсорной комнате действительно способствуют снятию агрессивности, гиперактивности, тревожности, стимулируют двигательную активность, ослабленные сенсорные функции (зрение, осязание, слух), творческое воображение, нормализуют сон, ускоряют восстановительные процессы после заболеваний.

Волшебный мир сенсорной комнаты не оставит равнодушным того, кто хоть раз в ней побывал. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности- все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для детей с ограниченными возможностями.

7. Литература:

1. Занков Л. В. Психология умственно отсталого ребёнка]: книга для студентов / Занков Л. В. - М. : Государственное учебно-педагогическое издательство 1939.

2. Корнеева В. А., Методики коррекции эмоциональной сферы / В. А. Корнеева, Ю. С. Шевченко // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. - 2003. - № 4.

3. Метиева Л. А. Особенности саморегуляции в структуре общей способности к учению умственно отсталых учащихся начальных классов / Л. А. Метиева // Дефектология. – 2001. - № 6.

4. Рубинштейн С. Я., Психология умственно отсталого школьника : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / С. Я. Рубинштейн; 2-е изд., – М.: Просвещение, 1979.

5. Сидорова О. А. Нейропсихология эмоций / О. А. Сидорова / отв. ред. П. В. Симонов. - М.: Наука, 2001 .

6. Титарь Развивающие занятия с детьми в сенсорной комнате.-М.,2009.

7. Цикото Г. В. Об интеллектуальном развитии детей-имбецилов / Г. В. Цикото // Дефектология. - 1979. - № 1.

8. Шаповалова О. Е. Использование проективных методик при изучении особенностей эмоциональной сферы учащихся с интеллектуальной недостаточностью / О. Е. Шаповалова // Дефектология. – 2001. - № 4.

9. Шаповалова О. Е. Переживание умственно отсталыми школьниками своего отношения к страшному / О. Е. Шаповалова // Дефектология. – 1998. - № 1.

10. Шевченко Н. Б. Особенности восприятия и понимания эмоциональных состояний человека под влиянием интонационных установок и их коррекция у умственно отсталых школьников : автореф.канд. пед. наук / Н. Б. Шевченко ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 1999.

11. Шкляр Н. В., Коррекция и развитие эмоциональной сферы умственно отсталых младших школьников / Н. В. Шкляр // Начальная школа. – 2007. - № 8.

12. Юдилевич Я. Г. Учёт индивидуальных особенностей олигофренов-имбецилов в коррекционно-воспитательной работе / Я. Г. Юдилевич // Дефектология. - № 3. – 1981.