Сенсорная комната в коррекционной работе с учащимися с ОВЗ

Среди различных групп методов, применяющихся в настоящее время в коррекции эмоциональных нарушений, особое место может занять сенсорная комната. Сенсорная комната – явление сравнительно новое в современной психологической практике, в связи с этим не полностью изученное и не ставшее еще повсеместным. Проблема использования сенсорной комнаты для проведения развивающих занятий с детьми начала разрабатываться сравнительно недавно в исследованиях Людмилы Борисовны Баряевой, Владимира Львовича Жевнерова, Светланы Евгеньевны Кальмовой, Галины Григорьевны Колос, Анны Ивановны Титарь, Татьяны Владимировны Яворской.

Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов - зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов.

Кроме того, сенсорное восприятие часто включает эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно - неприятно, комфортно - дискомфортно, прекрасно - безобразно. В сенсорной комнате возможно создать условия, в которых человек будет получать только положительные эмоции. Это, в свою очередь, даёт возможность достичь максимальной релаксации за минимальное время.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Время сеансов в сенсорной комнате 20-40минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена.

После посещения СК человек должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

Занятия должны проводиться подгруппами по 2-4 человека или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом и размерами помещения.

При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (10 - 15 человек).

С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

МЕТОДИКИ РАБОТЫ

 Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние ребенка или взрослого через соответствующие органы чувств.

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза.

Светотерапия может помочь тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период).

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание человека в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты.

Звуки окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонируя с его душевным миром. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм.

Звукотерапия - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние.

С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

Обоняние у людей развито не так сильно, как другие ощущения, но его значение часто недооценивается. Ароматы сопровождают нас всю жизнь, именно они способны вызывать самые отдаленные и дорогие воспоминания, они поэтичны и прекрасны, но, оказывается, еще и полезны. В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древних времен.

 И все эти направления могут применяться при работе в сенсорной комнате.

В настоящее время приоритетным направлением в работе с детьми с ОВЗ, кроме коррекции, направленной на ослабление, исправление имеющихся отклонений в развитии, выступает создание условий для полноценного развития детей, предупреждения и преодоления проблем, связанных с обучением в школе.

Один из видов современных технологий сенсомоторного развития детей — занятия в сенсорной комнате, где особым образом организована окружающая среда для отдыха, расслабления и развития.

Преимущества сенсорной комнаты для ребенка заключается в изолированности, необычности обстановки, в естественном настрое релаксации, ухода от стрессовых стимулов внешнего мира

Методика проведения коррекционной работы основана на поэтапном включении и синхронизации всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств. Основной принцип построения занятий — комплексный подход, позволяющий решать коррекционную, развивающую и воспитательную задачи.

Работа в сенсорной комнате организуется в следующих направлениях:

— развитие и коррекция нарушенных функций (осуществляется при выполнении упражнений, заданий, способствующих развитию сенсомоторики, психических функций);

— коррекция эмоционально-волевой сферы (происходит при выполнении релаксационных упражнений, способствующих уменьшению состояния тревожности, снятию эмоционального напряжения, утомляемости, повышению саморегуляции).

 Оборудование сенсорной комнаты

Фибероптическими нити

Фиброптические волокна приятно брать в руки, они завораживают переливанием цвета, своей красотой, легкостью в прикосновении к ним, их можно сгибать, перебирать, выполнять различные действия руками, а отражение этих волокон в зеркале, доставляет огромное удовольствие от визуальных образов, создаваемых этим отражением.

Упражнения и занятия с фибероптическими нитями:

способствуют эмоциональному расслаблению;

развивают воображение, познавательные процессы;

формирую представление о цвете;

способствуют развитию зрительного восприятия, формированию фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительной координации;

Панно "Кривое зеркало"

Зеркало изогнуто для создания эффекта кривизны.

Это важная составляющая сенсорной комнаты, применяется в коррекционной и развивающей работе. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, непроизвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

Занятия с панно «Кривое зеркало»:

создают бодрое, оптимистичное настроение;

развивают мимику и пантомимику;

развивают умение выражать различные эмоциональные состояния;

снижают нервно-психическое и эмоциональное напряжение;

способствуют развитию зрительного сосредоточения;

Фибероптический душ

Фибероптические волокна, закрепленные на закругленном основании, образуют светящийся шатер. Фиберооптический душ идеально использовать для релаксации в сочетании со спокойной музыкой или сказками для детей, также это хороший способ провести беседу психолога с ребенком.

Воздушно-пузырьковая колонна

Воздушно-пузырьковые колонны с водой - основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Поток пузырьков, рыбок под давлением поднимается вверх по прозрачной пластиковой трубке, наполненной водой, с разноцветной подсветкой.

В сенсорной комнате используются для:

развития зрительного восприятия,

формирования фиксации взора,

концентрации внимания,

эмоционального расслабления;

вибрация колонны способствует развитию тактильных ощущений.

 Сухой бассейн.

Бассейн, с мягкими стенками, наполнен пластмассовыми шариками. Может использоваться как для релаксации, так и для активных игр.

Лёжа в бассейне, ребенок может принять ту индивидуальную позу, которая соответствует состоянию мышечного тонуса туловища и конечностей и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, даёт возможность лучше почувствовать своё тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Тело в бассейне всё время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

В бассейне можно двигаться, менять положение - это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат . Перемещения и игры в сухом бассейне эмоционально окрашены; ребёнок сначала тратит энергию, а затем, откинувшись на спину, может расслабиться, успокоиться.

Назначение - релаксация, снятие напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Стол с песком, световой

Песочная терапия является эффективным средством для сенсорно-моторного и общего развития детей, особенно для детей с особыми потребностями в развитии. Песочная терапия является способом самовыражения ребёнка, позволяет ему во время игры рассказать о своих проблемах, подсознательных страхах и избавиться от них, а также снять эмоциональное напряжение.

Упражнения стабилизируют эмоциональное состояние детей, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

Кресло-груша или пуфик c гранулами

Пуфы и подушечки для сенсорной комнаты наполнены гранулами из пенополистирола. Благодаря этому они легко принимают форму тела и обеспечивают ему надежную поддержку. Их поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ними частей тела. Особый наполнитель оказывает мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Панно бесконечность

В выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося тоннеля, уходящего в бесконечность.

Назначение – зрительная стимуляция, развитие воображения, релаксация.

Волшебная нить с контроллером

По гибкой пластмассовой трубке, с цветными лампочками внутри, путешествует цвет. Скорость движения огоньков по трубке и их количество можно задать при помощи контроллера. Волшебная нить абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали.

LED-панель Флуорисцентная панель для рисования

Назначение: развитие творческих способностей, фантазии, мелкой моторики рук, цветовосприятия, релаксация, осветительный элемент сенсорной комнаты.

 Интерактивная акустическая панель «Радуга» — светозвуковая панель для сенсорной комнаты. При увеличении интенсивности звука происходит последовательная засветка секторов слева направо. Чем выше интенсивность звука, тем больше секторов подсвечивается.

Назначение: световой элемент сенсорной комнаты, развитие причинно-следственных связей, цветового и звукового восприятия, игровой элемент. Показан детям с нарушением зрения, слуха, для общего развития.

Панно «Звездное небо» с мерцающими звездами и планетами на фоне темного неба, является необходимым компонентом сенсорной комнаты. Занятия с этим панно способствуют развитию зрительных ощущений, концентрации внимания, снятию напряжения. Панно обладает эффективным расслабляющим воздействием.Конец формы

Тактильно-развивающая панель "Лабиринт-колесо"

Лабиринт тренирует ловкость, развивает мелкую моторику и укрепляет зрение. Шарики скрыты под прозрачным акриловым стеклом.

Тактильно-развивающая панель "Разноцветное домино"

Панель “Домино” предназначена для развития мелкой моторики, тактильной и зрительной стимуляции.

Почему многие врачи и психологи рекомендуют оборудовать учебные учреждения сенсорными комнатами? Во-первых, нахождение в этой комнате ребёнок не воспринимает как лечение или обязанность. Для него это игра, весёлая и интересная. Множество различных светящихся приспособлений, которые взрослым помогут войти в расслабленное состояние, у детей могут вызвать неподдельный интерес.

Однако в сенсорную комнату ребёнка можно приводить не только ради его развлечения. Ведь помещения эти помогают в нормализации психического и эмоционального состояния. Даже беседа с психологом в такой расслабленной и слегка волшебной обстановке идёт гораздо лучше.

В современном мире все мы взрослые и дети перегружены негативной информацией, нас преследуют постоянные стрессы и как приятно иногда попасть в волшебную сказку в которой все звучит, переливается, манит, помогает расслабиться… Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе.