

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курьинская средняя общеобразовательная школа» имени Михаила Тимофеевича Калашникова
Курьинского района Алтайского края



**Регламент
использования сенсорной комнаты
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Курьинская средняя
общеобразовательная школа» имени Михаила Тимофеевича Калашникова**

1. Общие положения

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по специальному проекту, где ребенок или группа детей пребывают в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, воздействующими на все органы чувств. При этом основой сенсорной комнаты является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Сочетание разных стимулов оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Эффективность применения таких комнат в реабилитационной и терапевтической практике доказана опытом многих стран, в том числе России.

Сенсорная комната предназначена как для проведения релаксационных сеансов для детей с различными неврологическими отклонениями, так и для улучшения качества жизни здоровых людей.

Благодаря периодическому пребыванию в сенсорной комнате можно достигнуть следующих результатов:

- улучшение настроения;
- появление оптимистичного настроения, позитивного взгляда на мир;
- получение положительных эмоций;
- нормализация сна;
- снижение тревожности и беспокойства;
- уменьшение раздражительности и проявлений агрессии;
- отдых нервной системы, снижение излишней возбудимости;
- повышение иммунитета;
- ускорение восстановления поврежденных клеток и реабилитации после заболеваний;
- ускорение процессов мозговой активности;
- стимуляция познавательных процессов и двигательной активности.

Благодаря регулярным занятиям в сенсорной комнате у детей нормализуется психоэмоциональное состояние, ускоряются процессы развития восприятия и познания окружающего мира. Проводимые в такой обстановке психологические консультации и приемы психотерапии дают более ощутимый результат, чем аналогичные действия, происходящие в обыкновенном кабинете врача или психолога. Специалисты отмечают положительную динамику после занятий. Многие ученые также признают необходимость сенсорных комнат и их положительное влияние на развитие психики ребенка.

Сенсорная комната предоставляет неограниченные возможности в получении разнообразных зрительных, слуховых, тактильных стимулов, а также использования данной стимуляции длительное время. Сочетание данных стимулов оказывает на психическое, эмоциональное развитие ребенка расслабляющее, восстанавливающее и в то же время тонизирующее, стимулирующее,

укрепляющее действие. На занятиях в сенсорной комнате задействован каждый анализатор, поэтому восприятие становится более активным.

2. Направления использования и области применения сенсорной комнаты

В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний занятия в сенсорной комнате могут быть направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона.

Показаниями для детей являются:

1) Различные психоневрологические проблемы:

- ✓ невроты и невротоподобные состояния;
- ✓ задержки психомоторного и речевого развития;
- ✓ аутизм;
- ✓ адаптационные расстройства;
- ✓ школьные проблемы;
- ✓ необходимость проведения семейной психокоррекции.

2) Все формы детского церебрального паралича.

3) Двигательные нарушения другой этиологии.

4) Нарушения зрения, слуха, речи.

Занятий в сенсорной комнате показаны для всех возрастных категорий детей и подростков. Содержание развивающих занятий зависит от актуальных психических и психологических потребностей ребенка, подростка, обусловленных возрастным периодом:

• Дошкольный возраст (5,6-6,6 лет)

- развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения);
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению;
- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации внимания);
- повышение устойчивости к стрессогенным раздражителям;
- психоэмоциональная разгрузка, достижение душевного равновесия.

• Младший школьный возраст (7-11 лет)

- адаптации;
- развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения);
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению;
- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации внимания);
- повышение стрессоустойчивости;
- снятие психоэмоционального напряжения.

• Подростковый возраст (12-14 лет). Занятия с данной возрастной группой направлены на решение следующих психологических проблем:

- адаптации;
- повышенная агрессивность, склонность к разрушительным действиям;
- резкие и немотивированные колебания настроения;
- чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются:

- глубокая умственная отсталость
- инфекционные заболевания.

Частичными противопоказаниями являются наличие у ребенка частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы.

Осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

- Астенические проявления. Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

- Коммуникативные нарушения. Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

- Синдром гиперактивности (двигательной расторможенности). Для занятий с такими детьми в тёмной сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители, необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции.

- Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии. **ВНИМАНИЕ!** Занятия с людьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Если врач допускает возможность её применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие, как зеркальный шар, проектор «Нирвана», «Меркурий», Фиброоптический модуль «Грозвая Тучка». Нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

- Психоневрологические заболевания. Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами

- Нарушения зрения. Занятия с такими людьми требуют особого подхода. В этом случае опора делается на более сохранные слуховые анализаторы. Занятия в тёмной комнате с людьми с нарушением зрения требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

- Нарушение слуха. Поскольку система работы ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушением слуха трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные эффекты. Музыкальное сопровождение занятий становится для глухих людей недоступно.

- Тревожные дети. При работе с такими детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

3. Оборудование сенсорной комнаты

- Комплект «Сенсорный уголок» состоит из безопасной пузырьковой колонны с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом. Воздушно-пузырьковая колонна «Стела» - основной и неотъемлемый элемент сенсорной комнаты. Она создает сильную зрительную, тактильную и слуховую стимуляцию. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, многократно увеличивает пространство, а мягкая платформа для колонны позволяет близко ощутить ее терапевтические возможности. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся разноцветные фигурки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Если прижаться к трубке, можно ощутить нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья, пузырьковая колонна оснащается «Мягкой платформой», а «Безопасное угловое зеркало» создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.



- Зеркальный шар с мотором, профессиональный источник света к зеркальному шару «Зебра-50» - луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество «зайчиков», которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки.



- Проектор светозффектов «Меркурий» с ротатором колес в комплекте с колесами светозффектов - прибор, проецирующий на противоположной стене картинку движущихся форм и цветов различной тематики (животные, растения, природа, облака, подводный мир, далекий космос и т. д.)



- Световой проектор «Нирвана» - прибор проецирует разнообразнейшие световые эфффекты на все пространство комнаты. Игра красок и цветов напоминает хвост «жар-птицы». Полный охват пространства комнаты.



- Безопасный оптиковолоконный пучок «Звездный дождь» и подвесная «Туча» - водопад огромного числа тонких волокон, по всей длине которых то загораются, то гаснут разноцветные «звездочки». Волокна можно перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать на них. Переливающиеся цвета привлекают внимание и успокаивают. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают, хорошо концентрируют внимание. Чрезвычайно эфффективен для детей с дефектами зрения. Занятия с использованием фиброоптических волокон способствуют развитию внимания. Фиброоптические волокна, закрепленные на стене, образуют светящийся шатер, зайдя в который, Вы ощутите приятное умиротворение. Фиброоптический дождь идеально использовать для релаксации в сочетании со спокойной музыкой или сказками для детей.

- Ковер «Звездное небо» (настенный) - оптические волокна, вплетенные в ворс черной ткани, завораживают эфффектом мерцания с постоянным изменением цветов. Летящие кометы и целые галактики переносят наблюдателя в далекий космос, в мир неведомых звезд и планет. При помощи фиброоптического волокна с использованием программного блока возможно создание не только "мерцающего неба", но и последовательное или хаотичное высвечивание созвездий, эфффекта северного сияния, падающей кометы и тому подобное.

- Настенное небьющееся зеркало «Отражение»- безопасное акриловое зеркало для создания оптического эфффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок. В паре может использоваться, как зеркальный уголок.

- Набор CD 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. Поэтому в СК целесообразно использовать специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т.п.

- Установка для ионизации воздуха с подсветкой и музыкальной поддержкой. Положительно заряженные ионы воздуха положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

4. Методические рекомендации по проведению занятий в сенсорной комнате

Время занятий в сенсорной комнате 40 - 45 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена.

После посещения сенсорной комнаты 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. Форма проведения занятий зависит от индивидуальности и творческого подхода обучающегося и педагога-психолога. Занятия с младшими школьниками должны проводиться

подгруппами по 4-6 человек или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом пациентов и размерами помещения. При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации подростков возможно проведение фронтальных занятий (10 - 15 человек). С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

Рекомендации использования сенсорной комнаты

в работе по преодолению различных нарушений в разных возрастных группах

В зависимости от проблематики и возраста пациента используются разные приёмы и методы работы в сенсорной комнате.

1. Общие вопросы по организации работы в сенсорной комнате.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:

- вводная (ритуал приветствия, разминка);
- основная (релаксация, игра);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

Цель работы - сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

Количественный состав группы:

До 15 человек или индивидуально.

Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Принцип комплектования группы: добровольное участие.

Метод работы: релаксация.

Методики работы:

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

1) цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);

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).

Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме:

- осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами;
- улучшают состояние иммунной системы;
- регулируют функции многих гормонов;
- задают и поддерживают ритм суточных колебаний;

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание пациента в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты. Вот описанные в литературе примеры воздействия на организм некоторых цветов:

КРАСНЫЙ - активизирует, стимулирует;

ОРАНЖЕВЫЙ - восстанавливает, согревает, стимулирует;

ЖЕЛТЫЙ - укрепляет, тонизирует;

ЗЕЛЕНЫЙ - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;

СИНИЙ - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции.

ФИОЛЕТОВЫЙ - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Звуки окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссоцируя 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.

2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);

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.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. "Ария из сюиты № 3", медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. "Аве-Мария", 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. "Каватина Нормы"; Вивальди А. "Зима"; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, "Июнь" и "Октябрь" из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В.Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из "Маленькой ночной серенады", отрывки из оперы "Волшебная флейта"; П. Чайковского - вальсы из балетов, "На тройке" из "Времен года", отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки "Романсы"; А. Вивальди "Весна"; Л. Боккерини "Менуэт" и др.

Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

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.

3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера; наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Конечная диагностика (тест Люшера; наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Методика коррекционной работы в сенсорной комнате основана на поэтапном включении и синхронизации всех сенсорных потоков через различные виды стимулирующего воздействия и, что особенно важно, самостоятельной деятельности ребенка.

Еще Л.С. Выготский (1932 г.) обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. Он придавал решающее значение процессу восприятия для развития речи, считая, что ребенок может говорить и мыслить, только воспринимая окружающую его реальность: «Развитие восприятия различной модальности создает ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь».

Руководствуясь его же теорией о сложной структуре дефекта, можно отчасти объяснить те неудачи, с которыми сталкиваются работники психолого-педагогической службы, пытаясь скорректировать задержку психоречевого развития ребенка, его интеллектуально-познавательной сферы, не принимая во внимание особенности состояния восприятия.

Поэтому первые занятия в мультисенсорной комнате должны быть посвящены выработке тактильных и кинестетических ощущений.

Как отмечала Е.Д. Хомская (1982 г.), кожно-кинестетическая или общая чувствительность занимает особое место среди различных видов чувствительности. Являясь филогенетически одной из самых древних, она может быть представлена, как база для формирования зрительного и слухового восприятия. Кроме того, кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений.

Кожно-кинестетическая чувствительность - это сборное понятие, объединяющее несколько видов. Е.Д. Хомская (1982 г.) делит их в целом на две категории:

- виды чувствительности, связанные с рецепторами, содержащимися в коже;
- виды чувствительности, связанные с рецепторами, содержащимися в мышцах, суставах и сухожилиях.

Первые занятия с детьми посвящены профилактике или устранению так называемой «тактильной агнозии текстуры объекта».

Перед посещением сенсорной комнаты проводится установочная беседа, которая должна соответствовать возрасту детей, быть легко доступной для понимания. Детям рассказывается о том, что они пойдут в «волшебную комнату», где есть много сюрпризов, но волшебник откроет их только после того, как они выполнят его задания.

Только после беседы детей вводят в комнату, где включен мягкий, приглушенный свет. В зависимости от возраста и умственных способностей детей инструкцию нужно давать в разной форме, например, для подростков необходимо оговаривать цели и задачи пребывания в комнате, для дошкольников и младших школьников - придумать игру или сказку. Мотив работы в мультисенсорной комнате должен подбираться в зависимости от ведущей деятельности ребенка.

Следующее занятие в мультисенсорной комнате посвящено одному из наиболее трудных моментов акустического (слухового) восприятия: узнаванию предметов или явлений по соответствующему звучанию. Для этого используются специальные картины, проектируемые на стену и соответствующее музыкальное оформление. Нельзя не отметить, что введение новых элементов происходит параллельно закреплению навыков, полученных на предыдущих занятиях.

В качестве дополнительных возможностей развития перцептивных способностей педагог-психолог может на этом этапе использовать в работе четыре различных раствора: сладкий (раствор сахара), соленый (раствор соли), кислый (раствор яблочного уксуса или лимона) и горький. Более подробное описание методики этой работы можно найти в различных изданиях Монтессори-материалов.

Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) фиброоптических волокон. В процессе этой работы детям дается возможность, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.

Работа с использованием цветных воздушно-пузырьковых трубок посвящена (в данной педагогической системе) сличению по цвету двух, на первый взгляд, различных для ребенка систем: кнопок переключателя и воздушно-пузырьковых трубок с различными цветными наполнителями. Работа с данным тренажером направлена на формирование сложного понятия, что своим действием ребенок может изменить цветовое оформление окружающей его действительности.

Использование зеркального шара в качестве тренажера для развития зрительного гнозиса с акцентуацией на частях целого, мелькающих объектах должно применяться крайне избирательно. В частности, зеркальный шар не показан в работе с детьми, имеющими тенденцию к различного рода аутическим проявлениям, а также страдающими эпилепсией.

Вводить различные сенсорные модальности необходимо постепенно, сопровождая многократным кратким и однотипным объяснением.

Для закрепления полученных навыков через некоторое время педагог-психолог может провести занятие на развитие того или иного вида восприятия как в мультисенсорной комнате, так и в группе. Например, с целью развития тактильно-двигательного восприятия вне мультисенсорной комнаты традиционно используются различные варианты игры «Волшебный мешок». Ребенку предлагается определить предмет, его текстуру, форму, материал, из которого он изготовлен, вес, температуру. Целью этого задания является также обучение ребенка перцептивным действиям, то есть ощупыванию предмета, целенаправленному передвижению ладони и пальцев по его поверхности. Оборудованием является «волшебный мешок» - непрозрачный мешочек с завязками, в который кладется определенный набор кусочков ткани, игрушек, бытовых предметов или геометрических фигур. Детям дается инструкция найти предмет по образцу, воспринимаемому зрительно, зрительно-тактильно или только тактильно, а также по названию. Наиболее сложным заданием является определение хорошо знакомых, обследованных на предыдущих занятиях предметов без предъявления образца и в условиях, когда ребенок точно не знает, что лежит в «волшебном мешке».

Применение занятий в сенсорной комнате при психоневрологических нарушениях.

Занятия в мультисенсорной комнате при наличии различных психоневрологических расстройств могут быть как индивидуальными, так и групповыми (3-4 ребенка и психолог).

Групповые занятия проводят при аутизме, задержках психомоторного развития для развития коммуникативных навыков и др.

В зависимости от диагноза и поставленной реабилитационной задачи занятия в сенсорной комнате могут являться основным или оптимизирующим методом коррекции.

Исходя из того, основным или оптимизирующим методом являются занятия в сенсорной комнате, определяется количество сеансов и этап курса, на котором они будут проводиться - подготовительный, основной или закрепляющий.

Основными показаниями для проведения психокоррекционной работы в сенсорной комнате являются:

- психическое недоразвитие;
- задержанное психическое развитие;
- поврежденное психическое развитие;
- искаженное психическое развитие;
- дисгармоничное психическое развитие.

Для детей с 6 лет и подростков можно выделить два вида психологической коррекции с использованием сенсорной комнаты:

- коррекция эмоционального развития ребенка;
- коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности.

В зависимости от проблемы, решаемой при коррекционной работе, применяются различные приемы игровой, групповой, индивидуальной, нейропсихологической работы.

Коррекция эмоционального развития детей. Перед началом психокоррекционной работы необходимо проанализировать влияние факторов, способствующих эмоциональному неблагополучию ребенка.

Диагностика эмоционального неблагополучия ребенка.

Используются проективные и психологические методики: рисуночные тесты, методика Розенцвейга и др.

Для оценки эмоциональных состояний ребенка до и после занятий в мультисенсорной комнате целесообразно использовать:

- цветовой тест Люшера, методику цветописи, разработанную Лутошкиным, рисуночные тесты, для детей с 10 лет и взрослых можно применять САН.

Для оценки значимых межличностных отношений - цветовой тест отношений (ЦТО), адаптированный Эдкиным.

Занятия в сенсорной комнате проводятся с использованием мягкого освещения и спокойной музыки для того, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно и безопасно.

Занятия в сенсорной комнате делятся на два этапа.

Подготовительный этап включает 2-3 занятия.

В течение этого этапа ребенку предоставляется возможность спонтанной игры. Ребенок знакомится с сенсорной комнатой, с ее возможностями.

В течение второго и третьего занятий ребенок знакомится с другими детьми под наблюдением психолога. У детей формируется положительный эмоциональный настрой на занятия, что является важным для выявления внутренних конфликтов.

Кроме того, продолжается диагностика поведения и особенностей общения детей с целью окончательного формирования группы.

На данном этапе коррекции используются различные коммуникативные игры (как вербальные, так и основанные на парадигматических средствах общения).

Общая продолжительность одного занятия на первом этапе от 25 до 35 минут.

Реконструктивный или основной этап. Его целью является коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций.

Психотехническими приемами на данном этапе являются сказкотерапия и сюжетно-ролевые игры, разыгрывание проблемных жизненных ситуаций.

Эти игры способствуют эмоциональному отреагированию и вытеснению негативных переживаний. Ребенок обучается самостоятельно находить нужные способы поведения и формы эмоционального поведения.

Кроме групповых психокоррекционных игр, для детей с предневротическими состояниями на основном этапе используется психорегулирующая тренировка, основной целью которой является смягчение эмоционального дискомфорта, формирование приемов релаксации, а также развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

Психорегулирующая тренировка проводится с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка.

Занятия проводятся через день с небольшой (до 5 человек) группой детей, либо индивидуально.

Занятие по психорегулирующей тренировке делится на 3 блока:

1 - успокаивающий, в процессе, которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения.

Ребенок удобно располагается на мягком пуфе. Светло-цветовой фон выключен. Затем ребенку предлагаются зрительные стимулы, направленные на снятие тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Здесь используются картины-слайды: «Подводный мир», «Космический пейзаж», «Облака».

2 - релаксационный, целью которого является обучение детей релаксирующим упражнениям. Используются упражнения на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. Упражнения выполняются под музыку.

3 – восстанавливающий, после достижения релаксации под определенную музыку дети выполняют специальные упражнения, направленные на коррекцию настроения, на развитие коммуникативных навыков, перцептивных процессов и пр.

Примерный план психокоррекционного занятия на основном этапе:

1 вариант:

- 15 минут - психокоррекция;
- 12 минут - сказкотерапия (прослушивание одной сказки или серии сказок) или разыгрывание сюжетно-ролевой игры;
- 15-20 минут - проигрывание сказки;
- 15 минут - психокоррекция.

2 вариант:

- 20-30 минут - психорегулирующая тренировка (1-3 блоки);
- 15-20 минут - сказкотерапия.

Коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности. Психологическая коррекция умственного развития ребенка включает в себя развитие сенсомоторных функций, наглядно-образного и словесно-логического мышления.

При составлении психокоррекционной программы учитывается форма психического дезонтогенеза и степень тяжести нарушения развития психических функций.

Коррекция строится в следующих направлениях:

- обучение детей различным предметно-практическим манипуляциям с предметами различной формы, величины, цвета;
- обучение детей использованию вспомогательных предметов (орудийные действия);
- формирование наглядно-образного мышления в процессе конструктивной и изобразительной деятельности.

Сам процесс психокоррекции происходит на фоне того вида деятельности, которая доступна ребенку с интеллектуальной недостаточностью.

Если у ребенка не сформирована игровая деятельность, то психокоррекция проводится в контексте предметно-практической деятельности.

Для привлечения внимания, развития устойчивости и концентрации дети работают с помощью интерактивных кнопочных переключателей.

Использование сенсорной комнаты при нарушениях психического развития.

С целью коррекции конкретных нарушений восприятия, познавательной и эмоциональной сферы (развитие фантазии, устранение эмоциональной скудности, снижение уровня тревожности и уровня агрессивности) предлагаются следующие варианты работы.

УПРАЖНЕНИЕ 1 Детей приглашают в сенсорную комнату, рассаживают по кругу.

Инструкция: «Сейчас вы закроете глаза и попытаете представить себе, что-то очень приятное, это могут быть хорошие воспоминания или мечты». Детям раздается по листу бумаги, на пол кладутся карандаши, пластилин, фломастеры. «С закрытыми глазами нужно выбрать тот материал, из которого вы бы хотели изобразить свое внутреннее состояние. Это могут быть замысловатые узоры, несуществующие цветы и т.п. Слушайте свои внутренние ощущения, которые будут направлять ваши руки. В процессе работы материал нельзя менять».

Включается спокойная расслабляющая музыка и примерно через 5 минут включается ароматизатор. Задание выполняется примерно 10-15 минут. Далее по желанию детей каждый рассказывает о своих впечатлениях, ощущениях, которые они испытали за время тренинга, что они пытались нарисовать на бумаге и т.д.

Необходимо отметить, что при обсуждении нельзя критиковать, иронизировать, подшучивать над чувствами, прозвучавшими мыслями и ощущениями. Это распространяется не только на методиста, но и на участников группы.

УПРАЖНЕНИЕ 2 Рассчитано на детей младшего школьного возраста. Направлено на развитие эмоциональной сферы. Задачей данного упражнения является обучение детей выражать свое эмоциональное состояние в движениях и позе, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

Инструкция: «Сейчас мы включим музыку и постараемся представить себя в каком-либо образе (животного, растения, папуаса и т.д.), который бы соответствовал музыке, а потом изобразим его».

При помощи этого упражнения дети учатся выражать свои эмоции в танце, что помогает осознанию своего эмоционального состояния, выплескиванию своей агрессивности не на кого-либо, а в пространство, где никто не пострадает, никто не будет ругать и осуждать. Именно в этом состоит главный психотерапевтический эффект данного упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 3 Рекомендовано для детей всех возрастов, направлено на преодоление ночных страхов и неврозов. Дети рассаживаются в круг.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рассказывать друг другу, что нам снится. Расскажите наиболее страшный, наиболее счастливый сон или то, что приснилось сегодня». Ребенок сам должен подобрать к своему сну картинку, запах, цвет, подходящую музыку, и на созданном фоне рассказать сон. Если сон страшный, нужно стараться наиболее точно донести свои ощущения до окружающих. Это помогает ребенку вспомнить, заново пережить и проработать свои страхи. В ходе рассказа о своих ощущениях он выплескивает тревожащие его чувства.

Общий комплекс упражнений в сенсорной комнате.

Дошкольный возраст

Дошкольный возраст является сензитивным для развития восприятия, на его основе развиваются память, внимание, мышление. В основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. «Развитие восприятия различной модальности создаёт ту первичную базу, на которой начинается формирование речи» (Л.С. Выготский). Поэтому очень важно при различных нарушениях особое внимание уделить развитию восприятия.

Коррекционная работа в Сенсорной комнате направлена на поэтапное включение и синхронизацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств.

Поскольку большое количество раздражителей может вызвать у ребёнка отрицательные эмоции, знакомство с Сенсорной комнатой надо начинать, когда все стимуляторы выключены.

Для детей полезно на занятиях, для избежания однообразия, использовать сказочные сюжеты, где использование какого-нибудь тренажёра будет частью сказки.

Перед входом в комнату детям можно рассказать о том, что они сейчас попадут в волшебную комнату, а чтобы волшебство не исчезло, нужно выполнять задания.

В Сенсорной комнате можно проводить игры, направленные на развитие тактильной чувствительности, например, игру в «Волшебный мешочек». В зависимости от темы занятия в непрозрачный мешочек кладут разнообразные по форме, материалу предметы. Ребёнок находит предмет по названию. Например, в мешочек можно положить письменные принадлежности и попросить ребёнка не глядя достать резинку, карандаш, ручку. Для детей, имеющих проблемы внимания, не стоит класть в мешочек много предметов. Для начала можно положить один предмет и попросить на ощупь угадать, что это такое. Самым сильным и наиболее эмоционально окрашенным (сказочным) эффектом обладают световые стимулы.

Подростковый возраст

Спектр работы с данной возрастной категорией довольно широк. Подростки часто недоверчиво относятся к взрослым, поэтому необходимо вначале работы над любыми проблемами наладить с ними отношения. Сенсорная комната создаёт безопасную, дружественную обстановку, которая как раз способствует созданию таких доверительных отношений. Перед началом работы в Сенсорной комнате или на начальных её этапах необходимо выяснить интересующие подростка темы, предпочтительную музыку. От этого будет зависеть дальнейший выбор оборудования для работы.

В сенсорной комнате можно эффективно работать с детьми и подростками с девиантным поведением, подвергшимися насилию, травмированными, воспитывающимися в среде гиперопеки или безнадзорными. Вследствие перечисленных причин у детей могут возникнуть склонность к разрушительным действиям, агрессивность, резкие и немотивированные колебания настроения, чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость. В спокойной доверительной обстановке Сенсорной комнаты у ребёнка создаётся ощущение защищённости, спокойствия, уверенности в себе.

Комплексная терапия детей и подростков, имеющих эмоциональные нарушения, вследствие различных травмирующих ситуаций должна быть направлена на снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков. Для этого необходимо решать ряд задач:

- восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги;
- создание чувства безопасности, защищённости;
- достижение релаксирующего эффекта;
- возвращение способности ощущать своё тело;
- восстановление тактильной чувствительности;
- развитие позитивного общения и взаимодействия с другими детьми и взрослыми.

Упражнения на релаксацию

Релаксация мышц рук

Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц

расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступить к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1.

Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2.

А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3.

Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4.

Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5.

Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6.

Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

Упражнение 1.

Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2.

Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3.

Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение 4.

Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч.

Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Упражнение 1.

Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение 2.

Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение 3.

Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение 4.

Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

Упражнение 1.

Сстиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2.

Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

Упражнение 3.

Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение 4.

Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение 5.

Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксация умственной деятельности

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания "наяву". Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель - выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при "наблюдении" за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к "вычищению мыслей" - уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

Тренинг релаксации

Все упражнения делаются по единому принципу: Вы считаете про себя или вслух - "раз-два-три-четыре", при этом постепенно напрягая соответствующие мышцы. На счёт "четыре" мышцы максимально напряжены.

На следующие четыре счёта ("раз-два-три-четыре") вы удерживаете максимальное напряжение в мышцах и стараетесь напрячь их ещё сильнее. Можно использовать воображение. Например, если вы сжимаете кулак, на этой стадии вы представляете, что вам нужно раздавить шарик. На счёт четыре вы резко прекращаете напряжение, например, "бросив" руку.

На следующей стадии вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, возможно, чувствуете покалывание, дрожь, биение крови. При этом также считаете "раз-два-три-четыре".

Последняя стадия - на счёт "раз-два-три-четыре" вы представляете образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть манная каша, тёплый мёд, варёные макароны, всё что придёт вам в голову.

Считая, не фиксируйте внимание на счёте. Считайте в своём ритме, не спеша, как вам удобно. Третья и четвёртая стадия могут быть объединены при недостатке времени.

Последовательность работы с мышцами такова. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. "левое плечо - правое плечо", "левое предплечье - правое предплечье".

I) Начнём с мышц рук и плечевого пояса.

1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча.

2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).

3) Теперь задействуем мышцы предплечья. Предплечьем называется часть руки, расположенная между лучезапястным и локтевым суставами. Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий согните руку в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

4) То же самое - к тыльной стороне предплечья

II) Мышцы ног

1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак

2) носок ноги тянется максимально вверх

3) носок ноги тянется вперёд

III) Дыхание

На первые "раз-два-три-четыре" - вдох

На вторые "раз-два-три-четыре" - пауза

На третий счёт "раз-два-три-четыре" - выдох

На четвёртые "раз-два-три-четыре" - пауза

IV) Шея - дополнительно, в случае трудностей с расслаблением мышц шеи.

1) голова откинута назад

2) голова наклонена вперёд

V) Лицо

1) максимально поднимаете брови ("удивление")

2) максимально поднимаете крылья носа ("отвращение")

3) максимальное растяжение губ ("улыбка")

4) сжатие челюстей

5) зажмуривание

После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно.

В конце можно также сделать все перечисленные упражнения "волной" - постепенно напрягай все группы мышц.

Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц - повторите упражнения для этой группы.

Упражнения можно делать перед сном, или в ситуации, когда необходимо снять психоэмоциональное напряжение. После длительного применения данного комплекса для достижения расслабления бывает достаточно напряжение одной группы мышц - например кулаков.