

Министерство образования Тульской области
государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский техникум социальных технологий»

Базовая профессиональная образовательная организация,
обеспечивающая поддержку региональной системы
инклюзивного профессионального образования

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА

Методика использования интерактивных стимуляторов
для развития сенсорно-перцептивных способностей
и настроения позитивного общения обучающихся инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

«Аромалампа»
(АТМОС)

Разработчики:

Кашина О.Н. – педагог дополнительного образования
Панадий О.Ю – педагог-психолог

Тула

ВНЕШНИЙ ВИД



ОПИСАНИЕ

«Аромалампа» - аппарат в сенсорной комнате, для проведения сеансов ароматерапии за счет ультразвукового распыления эфирных масел. Аромалампа является необходимым компонентом сенсорной комнаты.

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.

КРАТКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Распылитель генерирует аэрозоль, по своим физическим параметрам очень близкий к параметрам природных аэрозолей эфирных масел, выделяемых растениями.

Наиболее удачно применение эфирных масел с помощью прибора "Эфа" при следующих состояниях:

- ослабление иммунитета;
- умственное переутомление;
- тревожное состояние,
- бессонница,
- депрессия;
- снижение памяти,
- стресс,
- невроз;
- агрессия,
- замкнутость;
- боль различной локализации;
- зашлакованность организма;
- угроза эпидемии.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Абсолютно безопасен

ВНИМАНИЕ! Внешний вид изделия может быть изменён и может отличаться от представленного фото в каталоге, без предварительного уведомления покупателя, на основании улучшения технических характеристик и функциональных особенностей изделия производителем!

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Время сеансов в сенсорной комнате 7-15- 30 минут.

Кратность посещения 4-8 раз за курс реабилитации.

Занятия должны проводиться **подгруппами** по 2-4-7 человек 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**).

Принцип комплектования группы – добровольное участие

Все занятия в СК имеют следующие три основные части:

- ~ ВВОДНАЯ (ритуал приветствия, разминка);
- ~ ОСНОВНАЯ (релаксационные упражнения, игра);
- ~ ЗАВЕРШАЮЩАЯ (подведение итогов, ритуал прощания).

Организация работы в СК

Цель: *сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся с помощью мультисенсорной среды.*

Задачи:

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

ПРОТВОПОКАЗАНИЯ:

- Соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога). Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.
- Аллергия, инфекционные заболевания
- *Частичными противопоказаниями* являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы.

ОГРАНИЧЕНИЯ:

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается. На занятиях применяются различные источники света, звуков, запахов.

Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить ЛОВЗ с каждым прибором, научить концентрировать на нём внимание, выполнять определённые действия, принимать удобные для занятия и наблюдения позы и т.д.

Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности.

Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы.

Необходимо гармонизировать сочетание включаемых приборов, направленных на развитие и коррекцию различных ощущений.

ВНИМАНИЕ!

- Для возбудимых обучающихся длительность сеанса должна быть сокращена.
- При работе с гипервозбудимыми обучающимися необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции.
- При работе с тревожными обучающимися нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

- При работе с детьми занятия должны проводиться в форме игры.
- Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.
- После посещения СК обучающийся 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.

Как правило обучающиеся инвалиды и ЛОВЗ нуждаются в психологической коррекции эмоционального восприятия себя, своей успешности, отношений со сверстниками. Часто обучающиеся с ОВЗ тревожны, нерешительны, замкнуты, иногда боятся, а иногда агрессивны.

Вот для стабилизации эмоциональной сферы обучающихся инвалидов и ЛОВЗ и предлагаются реабилитационные курсы.

С точки зрения медико-психологического воздействия СК позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, а в ряде случаев эстетически значимые ощущения; активизирует взрослых и детей, помогая им преодолевать тревожные невротические переживания, страхи, нозологические недостатки и достичь состояния эмоционального комфорта.

МЕТОДИКИ РАБОТЫ в СК (сенсорной комнате):

1. *Цвето-, светотерапия* (релаксация с помощью цвета и света);
2. *Звуко-, музыкотерапия* (релаксация с помощью звуков и музыки);
3. *Ароматерапия* (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

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 цвето-терапия 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.

Звуко-, музыкотерапия обеспечивают тренировку слухового внимания, может воздействовать на все слуховые импульсы, которые развивают слуховое восприятие, помогают в постановке голоса и музыкального слуха.

Ароматерапия в сочетании с музыкотерапией способствуют нормализации многих функций человеческого организма, снятию психоэмоционального напряжения, расслабления скелетной мускулатуры, уменьшения спастичности.

«АРОМАЛАМПА» предназначена для:

- профилактики ЛОР- заболеваний
- снижения умственного переутомления и тревожного состояния
- улучшения сна и снятия депрессии
- развития памяти
- развитие аналитического восприятия запахов

Чрезвычайно эффективен для ЛОВЗ с нарушениями органов дыхания, сопровождающихся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ

Распылитель генерирует аэрозоль, по своим физическим параметрам очень близкий к параметрам природных аэрозолей эфирных масел, выделяемых растениями.

Наиболее удачно применение эфирных масел с помощью прибора "Эфа" при следующих состояниях: ослабление иммунитета; умственное переутомление; тревожное состояние, бессонница, депрессия; снижение памяти, стресс, невроз; агрессия, замкнутость; боль различной локализации

Ароматерапия в сенсорной комнате

Идеальным дополнением для релаксации и отдыха станут ароматические масла, имеющие разное назначение: тонизирующее, стимулирующее иммунитет и расслабляющее. Аромасвечи, аромалампы или ароматические подвески с сухими травами сделают свое дело – изменят настроение, улучшат эмоциональное состояние.

Для тонизирования организма подойдут ароматы, улучшающие работоспособность, дающие прилив сил и энергии:

- грейпфрута;
- апельсина;
- бергамота;
- лимона;
- лимонника.

Для расслабления используйте запах, устраняющий депрессивное состояние, неврозы и перевозбуждение:

- мяты;
- мелиссы;
- лаванды.

Для стимуляции иммунитета подойдут эфирные масла:

- эвкалипта;
- аниса;
- ромашки;
- чайного дерева;
- хвойные масла.