

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 настроя позитивного общения обучающихся инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Мягкая бескаркасная мебель
«диван, кресло»**

Разработчики:

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

Тула

ВНЕШНИЙ ВИД



Релаксационное кресло «Капелька»

ОПИСАНИЕ

Кресла очень удобные, легкие. Удобное сидение каждого кресла, наполненное полистирольными гранулами. Кресло служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя или лежа на кресле можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подняв кресло под себя, обнять его и расслабить мышцы спины.

Поверхность кресла способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Лёгкие полистирольные гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счёт лёгкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, ласково окутывающее тело.

КРАТКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Мягкая бескаркасная мебель

Пуф-груша и мягкие пуфы различных форм и размеров для релаксации.

На таких пуфах, диванах хорошо расслабляться, отдыхать. Пуф-груша, «островок» или релаксационный диван способствуют расслаблению мышц тела после трудного дня или активной зарядки. За счет наполнения из крошечных, упругих гранул, такие изделия легко принимают форму тела человека, при смене позы, можно ощутить легкое щекотание, как своеобразный легкий массажик.

Кресло-груша является очень удобным сидением т.к. гарантирует отсутствие нагрузки на мышцы спины и затылка. Чехол может быть из х/б ткани или искусственной кожи. Все материалы современные, высокопрочные и экологически безопасные.

Высота – 140 см

Диаметр – 90 см

Наполнитель – сертифицированный премиальный
мебельный полистирол (2 – 5 мм)

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Мебель абсолютно безопасна для детей и взрослых

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 ЛОВЗ 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 детей 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 сенсорику, 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.

Бескаркасная мебель предназначена для:

- для стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти
- активации творческой и познавательной деятельности
- служит укромным мягким уголком, где можно спрятаться от внешнего мира
- снятия усталости и стресса
- ослабление головной боли и мышечной усталости
- релаксации и отдыха

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ

БЕСКАРКАСНАЯ МЕБЕЛЬ

Рекомендации:

Хотим обратить Ваше внимание, что абсолютно все упражнения в сенсорной комнате лучше выполнять на бескаркасной мебели (кресла, пуфы, маты), т.к. это само собой уже предполагает удобное расположение тела и его непроизвольное расслабление, а в совокупности с упражнениями, вы ощутите результат незамедлительно! Выполнять упражнения лучше там, где никто и ничто не будет Вас отвлекать.

А параллельное прослушивание релаксирующей музыки, позволит сконцентрироваться на ощущениях и мыслях. Старайтесь выполнять любые упражнения как можно чаще, тогда Вы забудете, что такое усталость, плохое настроение и головная боль. В каждом из нас есть неиссякаемый резерв сил и энергии.

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

Преимущества сенсорной комнаты для ЛОВЗ 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.

Перед отдыхом рекомендуется включить релаксационную музыку, распылить ароматические масла, выключить или приглушить свет...

Лягте на островок, диван или присядьте на пуф-грушу, накройтесь мягким и уютным пледом, прикройте глаза... Отбросьте все негативные мысли, мысленно перенеситесь в весенний лес, на тропический остров или может быть на деревенский летний луг. Вдыхайте ароматы эфирных масел и медленно погружайтесь в сон... Приятного отдыха...

Бескаркасная мебель предназначена для создания релаксационного цветового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в образовательных учреждениях для ЛОВЗ разного возраста.