

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

Панно
«Звездное небо»

Разработчики:

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

Тула

ВНЕШНИЙ ВИД



ОПИСАНИЕ

Настенное панно с мерцающими звездами и планетами на фоне темного неба является необходимым компонентом сенсорной комнаты.

Панно – это «вид искусства, живописное произведение декоративного характера», обычно предназначенное для постоянного заполнения каких-либо участков стены (или потолка).

КРАТКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Панно изготовлено из высокопрочного пластика в оригинальном узком багете. На панно нанесен рисунок в формате 3-D изображения, покрытой защитной глянцевой поверхностью, которая создает дополнительный визуальный эффект глубины изображения.

Фиброоптические волокна, вплетенные в панно, дополняют общую уникальную картину «Звездами» различной яркости и величины.

Автоматический режим встроенной подсветки создает плавные переходы оттенков цветов и яркости их мерцания.

Контролер светового источника позволяет световым точкам («звездам») изменять цвет и фазы мерцания хаотическим образом, что создает иллюзию ночного неба.

Панно в быстро сменяющемся режиме рассчитано на переключение внимания при смене видов деятельности, активизацию ЦНС (центральной нервной системы), снятие психоэмоционального напряжения.

Цель монотонного, плавного режима – релаксация.

*Габариты – 90*60*2 см.*

Потребляемая мощность – не более 15 В

Напряжение питания – 12 В через адаптер 220 / 12 В

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 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.

Панно «Звездное небо» предназначен для:

- стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти, концентрации внимания, активации творческой и познавательной деятельности;
- помогает восприятию пространства и своего тела в этом пространстве;
- знакомства с картой звездного неба, планетами, строением Солнечной системы
- релаксационного и активизационного светового эффекта в сенсорной комнате

Чрезвычайно эффективен для детей со слабым зрением.

Особенно подходит для аутичных обучающихся.

Амблиопия, слабовидение. Светооптическое оборудование дает возможность удачного сочетания в течение одного сеанса цветотерапии и биоритмотерапии стимулировать зрительные системы световым лучом различной длины волны и интенсивности и способствует улучшению зрительных функций, лечению и профилактике зрительного утомления

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ

ПАННО «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО»

Интерактивное настенное (напольное) панно - имитация

Настенное панно с мерцающими звездами и планетами на фоне темного неба является необходимым компонентом сенсорной комнаты.

Панно – это «вид искусства, живописное произведение декоративного характера», обычно предназначенное для постоянного заполнения каких-либо участков стены (или потолка).

Панно «Звездное небо» предназначено для создания релаксационного цветового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в образовательных учреждениях для ЛОВЗ разного возраста.

Придумать игровой сюжет.

Упражнение «Полет в космос».

Цель: развитие зрительного восприятия явлений природы

тренировка и укрепление глазной мышцы

развитие глагодвигательной координации

Ход упражнения: В затемненной сенсорной комнате подопечным (детям/взрослым), отдыхающим на матах/пуфах/ мягких островках предлагается понаблюдать за мерцающими звездами на ночном небе и представить, что где-то там, среди множества звезд, далеко видна наша планета Земля.

Упражнение «Звездочеты».

Цель: стимуляция зрительных анализаторов

тренировка и укрепление глазной мышцы

развитие глагодвигательной координации

Ход упражнения: обучающимся предлагается посчитать количество мигающих звезд на панно. Далее предстоит сравнить количество подсчитанных звезд.

Упражнение «Писатели космических историй».

Цель: развитие зрительного восприятия явлений природы

тренировка и укрепление глазной мышцы

развитие глагодвигательной координации

Ход упражнения: ЛОВЗ делятся на две команды, обеим командам предлагается время, чтобы внимательно изучить и рассмотреть картинку на панно «Звездное небо», придумать рассказ и по очереди рассказать свою историю. В конце подводится итог: чей рассказ был интереснее и более насыщен необычными событиями.