

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

«Световой шар»
«Зеркальный шар»

Разработчики:

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

Тула

ВНЕШНИЙ ВИД



ОПИСАНИЕ

Зеркальный серебряный или цветной шар является идеальным вариантом для любой сенсорной комнаты благодаря множеству сияющих лучей, направляемых прожектором. Моторчик создаст вращение шара. Прожектор для шара, это световая пушка белого луча - профессиональный источник света для зеркального шара. Закрепите шар на приводе вращения, установите на полу, столе или подвесьте под потолок, направьте прожектор на шар, и множество лучей и объемных точек закружат в Вашей комнате. Медленное вращение привода создаст ненавязчивую и успокаивающую атмосферу.

КРАТКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Ряд определений характеризует зеркальный шар как уникальное устройство, у которого поверхность состоит из множества зеркал одного размера. Зеркальные шары составляют неотъемлемую часть сенсорной комнаты (КПР, Сенсорной Комнаты).

Принцип работы зеркального шара, который подвешивают у потолка в тёмном помещении, заключается в том, что при одновременном его вращении (это происходит посредством привода вращения) и направлении на его отражающую поверхность лучей прожектора, помещение освещается мягкими рассеянными бликами. Рассеянные блики, в свою очередь, создают на окружающих предметах эффект «звёздного неба». В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки.

Размер шара 30 см

Размер зеркал 10x10 мм

Цвет зеркал – многоцветные дихроичные стекла

Вес – 2,2 кг

Подвесной. Снабжён светодиодным источником света автоматического управления и приводом вращения, который создаёт плавное, расслабляющее движение вращения шара.

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.

«Световой шар» (зеркальный) предназначен для:

- для развития зрительного восприятия, ориентировки в пространстве. Создаёт психологический комфорт. Снижает уровень тревожности. Корректирует страхи. Расслабляет, посредством воздействия зрительных образов.
- использования на занятиях, которые направлены на улучшение эмоционального фона, для концентрации внимания (на тематических тренингах).

Зеркальные шары участники таких форм работ в сенсорной комнате, как:

- сказкотерапия,
- комплекс упражнений для коррекции страхов,
- комплекс упражнений по релаксации,
- упражнение «Солнечные зайчики»,
- игра «Путешествие к звезде»,
- упражнение «Дискоотека».

Зеркальные шары и световые пушки создают атмосферу беззаботного веселья и хорошего настроения.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ

«**ШАР ЗЕРКАЛЬНЫЙ**» преобразит и подарит праздничное настроение взрослым и детям. Ловите блики на стенах, считайте их на потолке, запоминайте цвета бликов Зеркального шара; или уютно устроившись на мягких пуфах, прикройте глаза, и полностью расслабившись, насладитесь негами блаженства, под световое убаюкивание Шара.

Упражнение «Поймай взглядом».

Цели: активизация зрительного восприятия;

формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ЛОВЗ на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазами, — она хочет с вами поиграть». ЛОВЗ ловят взглядом звездочку.

Упражнение «Поймай пальчиком»

Цели: активизация зрительного восприятия;

формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно- моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ЛОВЗ на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте догоним ее, — она хочет с вами поиграть». ЛОВЗ ловят звездочку пальчиком, весело бегают за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

Упражнение «Поймай ладошками».

Цели: активизация зрительного восприятия;

формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Релаксация и занятия. Педагог обращает внимание ЛОВЗ на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Обратите внимание, звездочки улыбаются вам. Они хотят с вами поиграть. Вон они убегают от нас. Давайте, догоним их и поиграем с ними». ЛОВЗ ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек.