

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

**Подвесной модуль
«Сухой душ»**

Разработчики:

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

Тула

ВНЕШНИЙ ВИД



ОПИСАНИЕ

«Сухой душ» - Подвесной элемент в сенсорной комнате, состоит из множества разноцветных атласных лент, которые спускаются вниз, словно струи воды.

«Сухой душ» предназначен для стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти, активации творческой и познавательной деятельности; служит укромным уголком, помогает восприятию пространства и своего тела в этом пространстве.

С помощью душа, так весело и интересно запоминать новые цвета, трогать ленточки и ощущать их гладкость, посмотрев наверх – увидеть себя в окружении разноцветных ленточек.

КРАТКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Длина лент - 1600 мм.

Размер основания - 400*400 мм

Габариты в упаковке – 430*430*90 мм.

Вес в упаковке –1, 2 Кг.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Модуль 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.

Модуль «Сухой душ» предназначен для:

- для стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти
- активации творческой и познавательной деятельности
- служит укромным уголком, за «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира
- с помощью душа, так весело и интересно запоминать новые цвета
- трогать ленточки и ощущать их гладкость
- посмотрев наверх – увидеть себя в окружении разноцветных ленточек.

Чрезвычайно эффективен для детей со слабым зрением.

Особенно подходит для аутичных обучающихся.

Иногда неуверенному, тревожному обучаемому сложно рассказать что-либо о себе окружающим. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. За лентами сухого душа, спрятавшись от «мира» он как бы разговаривает сам с собой. При этом чувствует себя более комфортно.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ

ПОДВЕСНОЙ МОДУЛЬ

Модуль состоит из множества разноцветных атласных лент, которые спускаются вниз, словно струи воды.

Набор цветных атласных лент, сам по себе уже является антидепрессантом. Ленты мягкие и приятные на ощупь, их можно переплести между собой, заплетая длинные косы, можно опустить в сухой бассейн или мастерить из лент замысловатые фигурки, применив бумажный скотч.

Функция смены цветов и свето- эффектов позволит придумать интересный сюжет для занятий.

Модуль «Сухой душ» предназначен для создания релаксационного цветового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в образовательных учреждениях для ЛОВЗ разного возраста.

Придумать игровой сюжет.

Упражнение «Разноцветный дождик».

Цель: развитие зрительного восприятия явлений природы

Формирование эстетического вкуса

Ход упражнения: В затемненной сенсорной комнате подопечные (дети/взрослые) отдыхают на матах/пуфах/ мягких островках с закрытыми глазами под модулем «Сухой душ». Просим подопечных открыть глаза и понаблюдать за переливанием цвета атласных лент.

Упражнение «Жгутики».

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета;

развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание обучающихся на струящиеся ленты, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к ребятам: «Ленты мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из лент (указывая на цвет) жгутики». Педагог показывает обучающимся, как при помощи переплетения лент друг с другом получается жгутик. Жгутики можно переплести из двух и более волокон.

Упражнение «Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета;

развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание обучающихся на струящиеся ленты, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает им ознакомиться со свойствами лент, сплетая их и говоря: «Так как ленты мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». (указывается цвет лент)

По образцу, предложенному педагогом, обучающиеся плетут косички. Косички могут состоять из трех и более лент.

Упражнение «Сжимаем в кулачке».

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета;
развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ЛОВЗ на струящиеся ленты, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к обучающимся: «Так как ленты мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем ленты в ручке». Педагог показывает ребятам, как можно собрать ленты в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество лент, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться. Можно изменять задание с учетом цвета лент

Упражнение «Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета;
развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание обучающихся на струящиеся ленты, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает ЛОВЗ ознакомиться со свойствами лент, наматывая их на пальцы и говоря: «Ленты мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Обучающиеся вместе с педагогом наматывают ленты на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.

Педагог постоянно комментирует свои действия, меняет задание с лентами разного цвета.

Упражнение «Узелки»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета;
развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ЛОВЗ на струящиеся ленты, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает ЛОВЗ ознакомиться со свойствами атласных лент, завязывая узелки и говоря: «Ленты мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки».

По образцу, предложенному педагогом, обучающиеся завязывают узелки: сначала на одной ленте; затем один узелок завязывается из нескольких лент ; далее – на лентах разного цвета и разное количество узелков.

МОДУЛЬ из атласных лент, мягких струящихся и переливающихся разными цветами, завораживает, привлекает внимание, стимулирует зрительное восприятие, идеально для людей с нарушением глазного хрусталика.