

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПО СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОМУ РАЗВИТИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ИВНЯНСКОГО РАЙОНА

РАЙОННЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОФОРМЛЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕНСОРНОЙ  
КОМНАТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ИВНЯ 2013

## Содержание

### Введение

1. Назначение и принцип действия сенсорной комнаты
2. Противопоказания и ограничения в использовании сенсорной комнаты
3. Помещение и оборудование для сенсорной комнаты
4. Методы и формы работы в сенсорной комнате
5. Использование сенсорной комнаты в коррекционном процессе. Примерные направления и формы работы.
  - 5.1. Коррекция эмоционального развития
  - 5.2. Коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности
  - 5.3. Коррекция нарушений речи. Работа с заикающимися детьми дошкольного и младшего школьного возраста
6. Особенности использования сенсорной комнаты в работе с различными возрастными категориями

### Литература и Интернет-ресурсы

### Приложения

### Введение

Мониторинг готовности будущих первоклассников к обучению в школе, результаты изучения особенностей процесса адаптации учеников 1, 5 классов, ежедневная практика специалистов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса показывают, что из года в год в общеобразовательных учреждениях растёт количество детей с повышенной тревожностью, эмоциональностью, речевыми нарушениями. Возрастающая учебная нагрузка приводит к умственному переутомлению, что сопровождается ухудшением здоровья, снижением иммунитета, значительными проявлениями вегетативных реакций, невротоподобных состояний, что, в свою очередь, становится проблемой для ребенка и сказывается на его учебной деятельности. Поэтому в образовании возникла потребность в новых технологиях, обеспечивающих условия гармоничного развития и максимальной эффективности обучения. Одной из современных здоровьезберегающих технологий является сенсорная комната.

Использование *сенсорной комнаты* основывается на интегральной теории понимания человеческой психики — гуманистической психологии (основатели А. Маслоу, К. Роджерс и Э. Фромм, 60-е г.г.). Акцент в этой теории ставится на «поддержку и развитие внутренней природы человека», а не на её сдерживание или подавление. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психологии людей являются не частью их истинной человеческой природы, а реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я». Внутренняя природа человека стремится к самореализации, самосовершенствованию и достижению физического и психологического здоровья. Тенденция к самореализации и совершенству является базой для психотерапии, где центральным действующим лицом является сам пациент. Если этой тенденции не препятствовать, а поддерживать и поощрять ее, она приводит к обогащению жизни человека. Развитию собственного «Я» часто мешают внешние факторы. Окружающая среда часто навязывает человеку оценки и ожидания, поэтому, к сожалению, сама семья и/или учреждения, посещаемые человеком, часто являются очагами «болезней» в нашем обществе. В таком случае, манера поведения, навязанная обществом не соответствует пожеланиям самой личности, а естественная тенденция к самореализации выливается в искаженном виде: агрессии, фрустрации, невротических реакциях.

Истинный потенциал и ценность воздействия сенсорной комнаты выражается в том, что, умело используя ее, можно поднять простые ощущения на уровень восприятия. Восприятие, в отличие от пассивного ощущения стимулов, — это сознательный процесс. Различные ощущения должны быть достаточно сильными и значимыми для того, чтобы поднять их на уровень осознания. Здоровое восприятие может быть ограничено тремя факторами:

- Физический дефект в получении ощущений
- Центральный дефект в восприятии из-за церебральной дисфункции или ограничений восприятия из-за социально-общественных факторов
- Сенсорная и/или эмоциональная депривация или стресс

Сенсорная комната имеет интегральное развивающее влияние на все три фактора, стимулируя процесс саморегуляции. Атмосфера безопасности развивает мотивацию из-за естественного чувства любопытства, присущего любому сознательному человеку, стимулируя его к различным занятиям и общению.

### **1. Назначение и принцип действия сенсорной комнаты**

**Сенсорная комната** – это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения профилактических сеансов, необходимых детям и взрослым с различными отклонениями в развитии, а так же для улучшения качества жизни здоровых людей. В сенсорной комнате происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком информации и окружающего мира: аудиальный, визуальный, кинестетический. Сенсорная комната дает возможности получать различные стимулы – зрительные, слуховые, тактильные – и использовать эту стимуляцию длительное время. Различное сочетание всех этих стимулов может оказывать разное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее. Таким образом, восприятие становится более активным. Такая активная стимуляция всех анализаторных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей. Опыт мировой, а в последнее время и отечественной комплексной реабилитации доказал, что направленный на дидактические цели комплекс сенсорных и моторных упражнений положительно влияет на общее, эмоциональное, речевое и социальное развитие.

Показаниями к включению занятий в сенсорной комнате в коррекционный или реабилитационный курс могут являться:

#### **Для взрослых:**

1. Различные психологические проблемы: депрессивные состояния, неврозы, стрессы и др.
2. Нарушения зрения, слуха, речи.
3. Нарушения двигательных функций.
4. Различные соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

#### **Для детей:**

1. Различные психоневрологические проблемы: неврозы и неврозо-подобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития, резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания, энуреза, энкопреза, тиков и т.п.; аутизм; адаптационные расстройства; школьные проблемы; необходимость проведения семейной психокоррекции и т.д.
2. Все формы детского церебрального паралича.
3. Двигательные нарушения другой этиологии.
4. Нарушения зрения, слуха, речи.

**У здоровых людей** сеансы в сенсорной комнате могут быть использованы для психоэмоциональной разгрузки у взрослых и в качестве развивающих игр для детей.

Сенсорная комната - это помещение, где ребенок, пребывая в безопасной, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста исследует окружающее. Посещение сенсорной комнаты для детей подобно погружению в сказку, у детей появляется радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для людей со специальными нуждами, с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации, с хроническими болями, посттравматическими болями, а также для всех людей нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

1. стимулирует все сенсорные процессы;
2. создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
3. возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
4. корректирует нарушенные высшие корковые функции;
5. развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Сеансы в сенсорной комнате направлены на решение самых различных задач, например:

1. снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
2. активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
3. стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
4. развитие двигательных функций;
5. создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

В зависимости от психоневрологического диагноза и поставленных задач, **сеансы в сенсорной комнате можно рассматривать как:**

- самостоятельную реабилитационную, коррекционную процедуру,
- способ подготовки ребенка к другим медико-психологическим мероприятиям (предварительная релаксация),
- средство оптимизации, повышение мотивации комплексного реабилитационного или коррекционного воздействия.

Сенсорную комнату в своей работе могут использовать разные специалисты (врачи, логопеды, психологи, коррекционные педагоги), оборудовать её можно в различных учреждениях: медицинских, образовательных, психолого-педагогических и медико-социальных центрах.

В образовательных учреждениях (особенно специализированных) сенсорные комнаты используются для:

- психолого-педагогической коррекции;
- коррекции речевых нарушений;

- проведения коррекционных занятий с детьми, имеющими различные сенсомоторные нарушения; с детьми с синдромом РДА;
- коррекции игровой деятельности;
- для решения школьных проблем (снятие стрессов в период подготовки к экзаменам, коррекция психических процессов и др.)

Основными показаниями для проведения психокоррекционной работы в сенсорной комнате являются:

1. психическое недоразвитие;
2. задержанное психическое развитие;
3. поврежденное психическое развитие;
4. искаженное психическое развитие;
5. дисгармоничное психическое развитие.

Кроме того, сенсорные комнаты используются для организации досуга и релаксации психологически здоровых людей - детей и взрослых. Прежде всего, это касается людей, неудовлетворенных своим состоянием, самочувствием или возникшей жизненной ситуацией. Занятия в сенсорной комнате с помощью релаксационных упражнений (мышечных расслаблений) помогут вывести человека из такого состояния и вернуть ему возможность активного, практического управления ходом своей жизни.

## **2. Противопоказания и ограничения использования сенсорной комнаты**

**Противопоказаниями** для проведения сеансов в сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания.

Кроме того, будут **ограничения** использования сенсорной комнаты в работе с детьми и взрослыми в случае, если у них имеются:

### ***- астенические проявления:***

активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

### ***- коммуникативные нарушения:***

рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

### ***- синдром гиперактивности (двигательной расторможенности):***

для занятий с такими людьми в тёмной сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители, снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции.

При работе *с тревожными детьми* нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

### ***-эпилептический синдром или готовность к эпилепсии:***

занятия с людьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом- психоневрологом.

Если врач допускает возможность её применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными.

Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим

светом, например такие, как зеркальный шар, проектор «Меркурий», прибор динамической заливки света, набор «Бегущие огни». Больные эпилепсией приходят в помещение, когда один из осветительных приборов уже включён.

**-психоневрологические заболевания:**

нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами.

**-нарушения зрения:**

занятия с такими людьми требуют особого подхода. В этом случае опора делается на более сохранённые слуховые анализаторы. Занятия в тёмной комнате с людьми с нарушением зрения требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

**-нарушение слуха:**

поскольку система работы ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушением слуха трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные эффекты. Музыкальное сопровождение занятий становится для глухих людей недоступно.

### **3. Помещение и оборудование для сенсорной комнаты**

Оптимальный **размер комнаты** зависит от типа занятий, которые в ней будут проводиться. Небольшие комнаты могут так же хорошо отвечать целям работы, как и просторные. Для работы с большим количеством людей понадобится пространство больше, чем для индивидуальных занятий. В целом оптимальным можно считать размер комнаты в 15-20 кв.м. Она достаточно вместительна для групповых занятий, и при желании её можно разбить на несколько индивидуальных зон.

**Цвет стен и оборудования.** Исторически, сенсорные комнаты делали белого цвета, что было вызвано двумя причинами - во-первых, такими были первые комнаты, разработанные в Голландии, а во-вторых белые стены идеально подходят для проекции. Но на сегодняшний день это не так принципиально. Тем не менее, спокойные, пастельные тона для сенсорной комнаты, конечно, предпочтительнее кричащих, ярких.

Сочетание цветов в комнате должно разумно соотноситься с комплектацией оборудования. Для проекции нужны светлые зоны, а для фиброоптики, наоборот, темные. В целом оптимальным будет сочетание двух- трех цветов, по возможности контрастных.

Затемнение важно, чтобы добиться наилучшего качества световых эффектов. Это достаточно просто: необходимо ограничить до минимума поступление в комнату солнечного света с помощью плотных штор или жалюзи. В этом случае можно использовать комнату в двух режимах - затемненном, когда это необходимо, и естественном освещении.

Кроме того, необходимо проветривать комнату в промежутках между занятиями. Если же в комнате окон нет, рекомендуется установить кондиционер. Приток свежего воздуха очень важен, учитывая, что в комнате работает множество световых приборов. Кроме того, с помощью кондиционера легко установить оптимальный температурный режим, что также важно для комфорта всех, кто находится в комнате.

Освещение в сенсорной комнате также очень важно. При первом посещении комнаты человеку будет некомфортно, если он сразу попадет "под прицел" множества приборов. Поэтому для начала занятий лучше оставлять освещение естественным, а потом постепенно переходить к затемнению. Светильники с диммерами идеально подходят для этих целей, но и обычные лампы дневного света (особенно в сочетании с жалюзи) справятся с этой задачей. Совершенно нормально, если этот ознакомительный, "втягивающий" этап продлится 10-15

минут, спешить здесь не следует. Кроме того, занятие так же плавно завершается. Резкий переход от темного к яркому - не меньший стресс, его следует избегать.

Подключение приборов и расположение розеток зависит от конструктивных особенностей комнаты. Единственное, чего определенно следует избегать - это длинных висящих проводов. Розетки располагаются рядом с приборами, провода "упаковываются" в короба.

Дополнительная мебель в сенсорной комнате может быть нужна в зависимости от потребностей: игровые наборы, пуфики, специальные мягкие сидения, сухие бассейны с шариками, а также любые напольные и настенные покрытия.

Время сеансов в сенсорной комнате 40 - 45 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для психотерапии, время сеанса определяется психотерапевтом индивидуально.

После посещения сенсорной комнаты человек 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.

Форма проведения занятий зависит от индивидуальности и творческого подхода пациента и педагога-психолога, учителя-логопеда. Занятия должны проводиться подгруппами по 2-4 человека (максимум -7) или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом пациентов и размерами помещения. Занятия в сенсорной комнате с детьми проводятся индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта.

При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (10 - 15 человек).

С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

### **Основной перечень элементов оборудования сенсорной комнаты**

№	Наименование	Характеристики
<b>Элементы "Мягкой среды" для обеспечения комфортности отдыха</b>		
1	Детская подушечка с гранулами	500x500x100 мм
2	<u>Платформа "Остров"</u>	D = 1300 мм, H = 500 мм
3	Мягкий модуль настенного ограждения	1500x700x60 мм
4	Каркас настенного ограждения	1 пог.м
5	<u>Мат напольный</u>	2000x1000x100 мм
6	Мат напольный	2000x1000x200 мм
7	<u>Мат напольный (полукруглый)</u>	2000x1000x100 мм
8	Мат напольный	1000x1000x100 мм

9	Мат напольный (полукруглый)	1000x1000x100 мм
10	Пуфик-кресло "Нега" с гранулами №1	объем - 0,1 м3
11	Пуфик-кресло "Нега" с гранулами №2	объем - 0,2 м3
12	Пуфик-кресло "Нега" с гранулами №3	объем - 0,4 м3
<b>Сухой бассейн в комплекте с шарами</b>		
13	Сухой бассейн круглый (1600 шариков)	D = 1800 мм
14	Сухой бассейн с жесткими бортами (2000 шариков)	2000x2000x500 мм
15	<u>Сухой бассейн с мягкими бортами (2000 шариков)</u>	2000x2000x500 мм
16	<u>Сухой бассейн угловой (600 шариков)</u>	1350x1350x500 мм
17	Сухой бассейн угловой (1800 шариков)	2000x2000x500 мм
18	Сухой бассейн по индивидуальному проекту	
19	Основание сухого бассейна с подсветкой	
<b>Оборудование для создания эффектов аква-среды</b>		
20	<u>Аква-колонна</u>	H = 2100 мм, D = 100 мм
21	Аква-колонна	H = 2100 мм, D = 200 мм
22	Аква-колонна	H = 1500 мм, D = 100 мм
23	<u>Каскад аква-колонн "Риф"</u>	H = 1800 мм
24	<u>Пуфик для основания аква-колонны</u>	900x900x300 мм
25	Декоративный аква-комплекс "Родник"	H = 2000 мм
26	Травмобезопасное угловое "серебряное" зеркало на жестком каркасе с креплением для фиксации аква-колонны	620x620x2000 мм
27	Травмобезопасное угловое "золотое" зеркало на жестком каркасе с креплением для фиксации аква-колонны	620x620x2000 мм
28	Воздушно-пузырьковая панель	
29	<u>Водяная кровать</u>	



Свето-техническое оборудование		
30	Фиброоптическая система "Световой шатер"	D = 700 мм
31	Фиброоптическая система "Салют"	D = 100 мм
32	<u>Фиброоптическая система "Фонтан"</u>	D = 100 мм
33	<u>Фиброоптическая система "Звездный дождь"</u>	600x600 мм
34	<u>Фиброоптическая система "Водопад"</u>	L = 2500 мм, D = 30 мм
35	Настенное панно "Звездное небо" угловое	1000x1000x40 мм
36	Настенное панно "Звездное небо"	1000x1000x40 мм
37	Настенное панно "Звездное небо" угловое	1500x1500x40 мм
38	Настенное панно "Звездное небо"	1500x1500x40 мм
39	<u>Потолочное панно "Звездное небо"</u>	
40	Потолочное панно "Галактика"	
41	Источник света для панно "Звездное небо" "Мираж"	N = 50 Вт
42	<u>Панно "Светлячок"</u>	620x1090x40 мм
43	Панно "Морские водоросли"	620x1090x40 мм
44	<u>Зеркальный шар</u>	D = 210 мм
45	<u>Зеркальный шар</u>	D = 300 мм
46	<u>Электропривод к зеркальному шару</u>	N = 6 Вт
47	Источник света для зеркального шара "Пульсар-50"	N = 50 Вт
48	Источник света для зеркального шара "Пульсар-100"	N = 100 Вт
49	Проектор "Фантазия"	N = 100 Вт
50	Проектор "Нирвана"	N = 100 Вт
51	Проектор "Меркурий"	N = 50 Вт
52	Ультрафиолетовая лампа	L = 1200 мм, N = 40 Вт

53	Ультрафиолетовая лампа	L = 900 мм, N = 30 Вт
54	Ультрафиолетовая лампа	L = 600 мм, N = 20 Вт
55	Светильник под ультрафиолетовую лампу	L = 1200 мм
56	Светильник под ультрафиолетовую лампу	L = 900 мм
57	Светильник под ультрафиолетовую лампу	L = 600 мм
58	Светильник под ультрафиолетовую лампу	595x595 мм
59	Декоративный светильник «Плазменный шар»	N = 50 Вт
60	Декоративный светильник «Бесконечность»	N = 50 Вт
61	Декоративный светильник «Цветы»	N = 50 Вт
<b>Спелеоклиматическое оборудование</b>		
62	Панно "Сказки Бажова"	
63	Светильник "Уральский самоцвет" настенный	
64	Светильник "Уральский самоцвет" настольный	
65	Арка "Сильвинитовый грот"	
66	Комплекс "Сильвинитовый камин"	
<b>Управление оборудованием комнаты</b>		
67	Пульт управления на 8 элементов оборудования	300x200x100 мм
68	Пульт управления на 12 элементов оборудования	400x200x100 мм
69	Стол оператора	500x700 мм
70	Стол оператора со встроенным пультом управления	500x700 мм
71	Кресло оператора	
<b>Климат-контроль</b>		
72	Ионизатор-очиститель воздуха	
73	Увлажнитель воздуха	

74	Вентиляция	
<b>Звуковое оформление</b>		
75	Музыкальный центр	
76	<u>Система настенного крепления аудио-колонок</u>	
77	СД-диск для релаксации «Звуки природы»	
<b>Элементы художественного оформления</b>		
78	Декоративная драпировка потолочная	
79	Декоративная драпировка настенная	
80	<u>Декоративная драпировка "Альков"</u>	
81	Зеркальная декоративная драпировка	
82	<u>Декоративные флуоресцентные растения</u>	
83	<u>Декоративные растения</u>	
84	Декоративные морские флуоресцентные формы	
85	Декоративное панно "Скала"	
86	<u>Художественное оформление стен флуоресцентными красками</u>	
<b>Тактильное оборудование</b>		
87	Набор сенсорных мячей	
88	<u>Тематический тактильный стенд</u>	
89	Сенсорная тропа	2500x500
90	Сенсорная тропа по индивидуальным проектам	
91	<u>Тактильная дорожка</u>	5 модулей
92	Световой модуль для рисования на песке	600x600 мм
<b>Дополнительное оборудование</b>		
93	Светонепроницаемая драпировка	

94	Мультимедийный проектор	
95	Настенный экран для проектора	
96	Массажное кресло	
97	Монтажный комплект для установки оборудования	
98	Ковровое покрытие	

#### 4. Методы и формы работы в сенсорной комнате

Для работы в сенсорной комнате можно использовать различные терапевтические методы (методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии) для воздействия на состояние пациента через соответствующие анализаторные системы

**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 цветотерапия** 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 не хватает солнца - в осенне-зимний период. Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме:

- осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами;
- улучшают состояние иммунной системы;
- регулируют функции многих гормонов;
- задают и поддерживают ритм суточных колебаний;

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Вот описанные в литературе примеры воздействия на организм некоторых цветов:

**КРАСНЫЙ** - активизирует, стимулирует;

**ОРАНЖЕВЫЙ** - восстанавливает, согревает, стимулирует;

**ЖЕЛТЫЙ** - укрепляет, тонизирует;

**ЗЕЛЕНый** - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;

**СИНИЙ** - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции.

**ФИОЛЕТОВЫЙ** - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

**Звуки** окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссоциируя с его душевным миром. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм.

**Звукотерапия** - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом. Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии подразделяется на ряд более узких и специфических направлений. Так, от нее отделилась и в последнее время получила большое признание музыкотерапия.

**Музыкотерапия** - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние. Положительные эмоциональные переживания во

время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. “Ария из сюиты № 3”, медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. “Аве-Мария”, 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. “Каватина Нормы”; Вивальди А. “Зима”; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, “Июнь” и “Октябрь” из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В. Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, “Рондо” из “Маленькой ночной серенады”, отрывки из оперы “Волшебная флейта”; П. Чайковского - вальсы из балетов, “На тройке” из “Времен года”, отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки “Романсы”; А. Вивальди “Весна”; Л. Боккерини “Менуэт” и др.

Спокойная классическая музыка активизирует интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методике как самостоятельной не существует, но она органично вписывается в психотерапию.

**Сказкотерапия** рекомендована детям от 2 до 13 лет для развития эмоционально-коммуникативной сферы. При проведении сказкотерапии используются аудио-, видео- и другие спецэффекты, глина, песок, «волшебные» краски и пластилин (светящиеся в темноте), куклы, костюмы

## **5. Использование сенсорной комнаты в коррекционном процессе. Примерные направления и формы работы.**

В зависимости от проблемы, решаемой педагогом-психологом, учителем-логопедом при коррекционной работе, применяются различные приемы игровой, групповой, индивидуальной, нейропсихологической работы.

### **5.1. Коррекция эмоционального развития детей**

Перед началом психокоррекционной работы необходимо проанализировать влияние факторов, способствующих эмоциональному неблагополучию ребенка. Используются проективные психологические методики: рисуночные тесты, методика Розенцвейга и др.

Для оценки эмоциональных состояний ребенка до и после занятий в сенсорной комнате целесообразно использовать цветовой тест Люшера, методику цветописи, разработанную Лутошкиным, рисуночные тесты; для детей с 10 лет и взрослых можно применять САН. Для оценки значимых межличностных отношений - цветовой тест отношений (ЦТО), адаптированный Эдкиным.

Занятия в сенсорной комнате проводятся с использованием мягкого освещения и спокойной музыки, для того, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно и безопасно. Занятия делятся на два этапа.

**1 этап — подготовительный** (2-3 занятия), в течение этого этапа ребенку предоставляется возможность спонтанной игры. Ребенок и его родители (первое занятие) знакомятся с сенсорной комнатой, с ее возможностями. В течение второго и третьего занятий ребенок знакомится с другими детьми под наблюдением психолога. У детей формируется положительный эмоциональный настрой на занятия, что является важным для выявления внутренних конфликтов. Кроме того, продолжается диагностика поведения и особенностей общения детей с целью окончательного формирования группы.

На данном этапе коррекции используются различные коммуникативные игры (как вербальные, так и основанные на парадигматических средствах общения). Для этой цели применяется светооптическая панель «фонтан» — 5-7 минут, «сухой бассейн» — 10-15 минут с демонстрацией картин: «Пикник», «Диназавры», «Подводный мир».

Общая продолжительность одного занятия на первом этапе — 25-35 минут.

**2 этап — реконструктивный или основной**, его целью является коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций.

Психотехническими приемами на данном этапе являются сказкотерапия, сюжетно-ролевые игры, разыгрывание проблемных жизненных ситуаций. Эти игры способствуют эмоциональному отреагированию и вытеснению негативных переживаний. Ребенок обучается самостоятельно находить нужные способы поведения и формы эмоционального реагирования. Кроме групповых психокоррекционных игр, для детей с предневро-тическими состояниями на основном этапе используется психорегулирующая тренировка, основной целью которой является смягчение эмоционального дискомфорта, формирование приемов релаксации, а также развитие навыков саморегуляции и самоконтроля. Психорегулирующая тренировка проводится с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка. Занятия проводятся через день с небольшой (до 5 человек) группой детей, либо индивидуально.

Занятие делится на 3 блока:

1. **успокаивающий**, в процессе которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения, Ребенок находится либо в сухом бассейне, либо удобно располагается на мягком пуфе. Свето-цветовой фон выключен (кроме бассейна). Затем ребенку предлагаются зрительные стимулы, направленные на снятие тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Здесь используются картины-слайды: «Подводный мир», «Космический пейзаж», «Облака».
2. **релаксационный**, целью которого является обучение детей релаксирующим упражнениям. Используются упражнения на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. Упражнения выполняются под музыку.
3. **восстанавливающий** — после достижения релаксации под определенную музыку дети выполняют специальные упражнения, направленные на коррекцию настроения, на развитие коммуникативных навыков, перцептивных процессов и пр. Здесь используются элементы психогимнастики по Чистяковой.

#### *Примерный план психокоррекционного занятия на основном этапе*

##### **1 вариант:**

15 мин. — упражнения в сухом бассейне

12 мин — сказкотерапия (прослушивание одной сказки или серии сказок) или разыгрывание сюжетно-ролевой игры 15-20 мин — проигрывание сказки 15 мин — сухой бассейн.

##### **2 вариант**

20-30 мин — психорегулирующая тренировка (1-3 блоки)

15-20 мин — упражнения в сухом бассейне.

## 5.2. Коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности

Психологическая коррекция умственного развития ребенка включает в себя развитие сенсомоторных функций, наглядно-образного и словесно-логического мышления.

При составлении психокоррекционной программы учитывается форма психического дезонтогенеза и степень тяжести нарушения развития психических функций. **Коррекция строится в следующих направлениях:**

1. обучение детей различным предметно-практическим манипуляциям с предметами различной формы, величины, цвета.
2. обучение детей использованию вспомогательных предметов (орудийные действия),
3. формирование наглядно-образного мышления в процессе конструктивной и изобразительной деятельности.

Сам процесс психокоррекции происходит на фоне того вида деятельности, которая доступна ребенку с интеллектуальной недостаточностью. Если у ребенка не сформирована игровая деятельность, то психокоррекция проводится в контексте предметно-практической деятельности. Используется тактильная панель для приобретения нового опыта и отработки последовательности выполнения задания. Для привлечения внимания, развития устойчивости и концентрации дети работают с помощью интерактивных кнопочных переключателей как с тактильной панелью, так и с панелью «Фонтан».

## 5.3. Коррекция нарушений речи. Работа с заикающимися детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

**Этап ограничения речи** (3-4 недели). «Режим молчания и спокойной речи». Занятия проводятся в сенсорной комнате с использованием ее «релаксационного» блока. Создается определенный световой и звуковой фон успокаивающего характера.

Используется сказкотерапия (прослушивание 1 сказки или серии сказок). На этом этапе логопед проводит на занятиях релаксационные мероприятия. Каждому ребенку для создания положительного эмоционального фона и снятия напряжения подбирается любимое занятие. Один ребенок любит рисовать, другой — делать кораблики, третий — выкладывать узор из мозаики. Проводятся дидактические игры без речи, игры по развитию слухового внимания и памяти («Голоса леса» — прослушать запись и показать картинки с птицами и т.п.).

Кроме того, проводится индивидуальная работа по заданию логопеда: контроль за диафрагмальным дыханием (тактильный), зрительный контроль за удлинением выдоха, артикуляционная гимнастика, обучение расслаблению мышц рук, ног, шеи и т.п., сдувание пушинок с поверхности, катание шарика по желобку, карандаша по столу.

У детей нужно воспитывать правильный дыхательный ритм: вдох — пауза — длительный выдох.

Особое внимание необходимо уделить коррекции моторики: игры со свето-волоконными нитями «водопада», тактильной панелью, игры с мячиками в сухом бассейне. В эти игры вводятся простейшие упражнения для расслабления мышц кистей рук, предплечья, шеи, ног.

На этапе ограничения речи проводят 8 занятий в сенсорной комнате. Ребенок успевает прослушать 6-7 сказок, каждые два занятия меняется световой и звуковой фон комнаты.

**Этап спокойной речи** (к этому этапу переходят, когда запинки в речи становятся минимальными.) Продолжается закрепление полученных навыков правильного речевого дыхания и расслабления. Используется спокойное произношение считалок, потешек. Проводятся игры на расслабление, спокойные игры с разборными игрушками, с мозаикой, со строительным материалом и пр.

## **6. Особенности использования сенсорной комнаты в коррекционной работе с различными возрастными категориями**

В зависимости от проблематики и возраста пациента используются разные приёмы и методы работы в сенсорной комнате.

Для подбора игр и занятий имеется достаточно много различной методической литературы. Но предложенные игры и упражнения - не готовые рецепты, а лишь стимул для самостоятельного творчества.

### ***Ранний возраст.***

Занятия в сенсорной комнате являются одним из направлений медико-педагогической коррекции детей первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС. Занятия проводятся в основном индивидуально, иногда в малых подгруппах. Поощряется присутствие на занятии близкого ребёнка человека (мамы) - это снижает тревожность малыша.

Количество занятий определяется индивидуально и зависит от динамики развития.

Длительность занятий также подбирается индивидуально и зависит от особенностей адаптации ребёнка, его эмоциональных реакций.

Перед началом занятий проводится диагностика, в ходе которой выявляется наиболее отстающая сфера развития, на которую и направляется основное стимулирующее действие.

I. Корректировка зрительно-моторной координации, ориентировочных реакций. Для этого по очереди используются пузырьковая колонна, зеркальный шар и другие световые стимулы, подвижные конструкции (мобайлы).

Примерный ход занятия:

- Светоцветовой фон выключен.
- Взять ребёнка на руки, чтобы его тело располагалось вертикально. При необходимости осуществлять поддержку спины и головы ребёнка.
- Включить колонну и поднести к ней ребёнка так, чтобы он зафиксировал её взглядом.
- Медленно поворачивая ребёнка, следя за тем, чтобы ребёнок продолжал удерживать колонну в поле зрения.
- Через некоторое время упражнение повторить (возможно 3 - 4 повторения).
- Затем выключить колонну и включить зеркальный шар.

Обратите внимание на раздел «противопоказания»!

### II. Коррекция слуховых ориентировочных реакций.

Для этого используются различные музыкальные инструменты, погремушки, колокольчики. Важно, чтобы используемые инструменты имели звуки разной высоты и интенсивности.

Для того чтобы ребёнок научился поворачивать голову к источнику звука, в начале используйте яркие звучащие игрушки. Расположите игрушку перед ребёнком, издавая звук, перемещайте её медленно в сторону. Обращайте внимание ребёнка на то, чтобы ребёнок поворачивал голову вслед за игрушкой. Если же он её потерял, то начните сначала.

По мере того, как ребёнок начнёт обращать внимание на близкие звуки, постепенно увеличивайте расстояние между источником звука и ребёнком. Воспроизводите звук из разных мест комнаты.

### III. Для развития тактильных ощущений.

Применяются предметы различной формы из разного материала.

- Если ребёнок не берёт предмет в руку, то аккуратно разожмите его кулачок и вложите ему игрушку, массажный валик или шарик.
- Возьмите руку малыша, слегка потрясите, расслабляя её. Погладьте открытой ладонью ребёнка разные предметы на тактильной панели (по очереди правой и левой рукой).



- Когда ребёнок начнёт брать предметы в обе руки, предлагайте ему шарики, поднесите его к колонне и помогите обнять её ладошками. Малыш почувствует лёгкую вибрацию, а пузырьки привлекут его внимание.

#### IV. Для развития эмоциональной сферы.

На первом году непосредственное эмоциональное общение ребёнка со взрослым является ведущей линией его нервно-психического развития. Сенсорная комната позволяет обогатить ребёнка положительными эмоциями. Общайтесь с ребёнком ласково, улыбкой и нежным словом поощряйте выполнение им действий.

Использование сенсорной комнаты значительно сокращает этап установления эмоционального контакта с ребёнком, а этот этап является начальным во всей психокоррекционной работе.

#### V. Развитие общей моторики.

В сенсорной комнате удобно проводить работу по стимулированию и развитию общих движений, так как мягкие маты на полу и стенах создают безопасную обстановку, где ребёнок защищён во время падений от ударов. Мягкое пространство обеспечивает простор и свободу для передвижений малыша.

#### ***Дошкольный возраст.***

Дошкольный возраст является сензитивным для развития восприятия, на его основе развиваются память, внимание, мышление. В основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний.

“Развитие восприятия различной модальности создаёт ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь” (Л.С. Выготский). Поэтому очень важно при различных нарушениях особое внимание уделить развитию восприятия.

Коррекционная работа в сенсорной комнате направлена на поэтапное включение и синхронизацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств. Поскольку большое количество раздражителей может вызвать у ребёнка отрицательные эмоции, знакомство с сенсорной комнатой надо начинать, когда все стимуляторы выключены. Для детей полезно на занятиях, для избежания однообразия, использовать сказочные сюжеты, где использование какого-нибудь тренажёра будет частью сказки. Перед входом в комнату детям можно рассказать о том, что они сейчас попадут в волшебную комнату, а чтобы волшебство не исчезло, нужно выполнять задания.

Начинать лучше всего с занятий, направленных на развитие кожно-кинестетической (общей) чувствительности, так как данный вид чувствительности по Е.Д. Хомской, являясь филогенетически одной из самых древних, может быть представлен как база для формирования зрительного и слухового восприятия. Кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений.

Можно выделить два направления в данной работе:

- Развитие рецепторов, содержащихся в коже;
- Развитие рецепторов, находящихся в мышцах, суставах, сухожилиях.

Для этого можно использовать сенсорные панели для рук и ног, сухой бассейн и некоторые другие тактильные стимуляторы. Как дополнение, можно использовать Монтессори-материалы (тактильные пластинки, тяжёлые дощечки, рамки и вкладыши).

На специальных панелях для развития тактильной чувствительности размещены предметы разной формы и фактуры - из ворса, ткани, дерева, пластмассы и т.п. Ощупывая их, ребёнок учится различать разные свойства предметов: тёплый - холодный, мягкий - жесткий, круглый - квадратный. Улучшается зрительно-моторная координация и чувствительность кончиков пальцев. Они дают возможность освоения новых ощущений, что особенно важно для слабовидящих и слабослышащих детей.

Сухой бассейн, наполненный пластиковыми шариками - великолепное средство для точечного массажа всего тела, кроме того, постоянное изменение положения тела в бассейне

способствует развитию вестибулярного аппарата.

В сенсорной комнате можно проводить игры, направленные на развитие тактильной чувствительности, например, игру в “Волшебный мешочек”. В зависимости от темы занятия в непрозрачный мешочек кладут разнообразные по форме, материалу предметы. Ребёнок находит предмет по названию. Например, в мешочек можно положить письменные принадлежности и попросить ребёнка не глядя достать резинку, карандаш, ручку. Для детей, имеющих проблемы внимания, не стоит класть в мешочек много предметов. Для начала можно положить один предмет и попросить на ощупь угадать, что это такое.

Самым сильным и наиболее эмоционально окрашенным (сказочным) эффектом обладают световые стимулы.

### **Подростковый возраст.**

Спектр работы с данной возрастной категорией довольно широк. Подростки часто недоверчиво относятся к взрослым, поэтому необходимо вначале работы над любыми проблемами наладить с ними отношения. Сенсорная комната создаёт безопасную, дружественную обстановку, которая как раз способствует созданию таких доверительных отношений. Перед началом работы в сенсорной комнате или на начальных её этапах необходимо выяснить интересующие подростка темы, предпочтительную музыку. От этого будет зависеть дальнейший выбор оборудования для работы.

В сенсорной комнате можно эффективно работать с детьми и подростками с девиантным поведением, подвергшимися насилию, травмированными, воспитываемыми в среде гиперопеки или безнадзорными. Вследствие перечисленных причин у детей могут возникнуть склонность к разрушительным действиям, агрессивность, резкие и немотивированные колебания настроения, чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость. В спокойной доверительной обстановке сенсорной комнаты у ребёнка создаётся ощущение защищённости, спокойствия, уверенности в себе.

Комплексная терапия детей и подростков, имеющих эмоциональные нарушения, вследствие различных травмирующих ситуаций должна быть направлена на снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков. Для этого необходимо решать ряд задач:

- восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги;
- создание чувства безопасности, защищённости;
- достижение релаксирующего эффекта;
- возвращение способности ощущать своё тело;
- восстановление тактильной чувствительности;
- развитие позитивного общения и взаимодействия с другими детьми и взрослыми.

### **Литература и интернет –ресурсы**

1. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия, в кн.: “Руководство по психотерапии”, Ташкент, 1979.
2. Кальмова С.Е., Орлова Л.Ф., Яворовская Т.В. Сенсорная комната –волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие/ под ред. Баряевой Л.Б.- СПб.: НОУ «Союз», 2006
3. Колос Г.Г. Сенсорная комната в ДОУ.- М., 2007
4. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
5. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.
6. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате.- М., 2009
7. <http://www.rehabmedical.ru/contacts.html>

8. <http://www.belcdo.ru>