

Мастер – класс
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

«Развивающие занятия в условиях темной сенсорной комнаты»

Введение: области применения сенсорной комнаты

Отрицательные эмоции, оставляют неприятные ощущения и, накапливаясь, могут стать причиной болезни (психосоматика).

Но эмоциональное напряжение даже самое сильное не будет опасным для человека, если они завершаются расслаблением, отдыхом и положительными эмоциями.

Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности.

Все это позволяет говорить об **уникальности и ценности сенсорных комнат для детей и подростков с особыми нуждами, с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации, а также для всех 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, за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

В образовательном учреждении сенсорная комната, в зависимости от формы психологического нарушения, используются педагогом-психологом для ***решения следующих задач:***

- проведение коррекционных занятий с детьми, имеющими различные психологические нарушения и состоящих на учете в ПМПк: повышенная тревожность, агрессивность, конфликтность, подверженность стрессам и депрессии, аутоагрессия, деструктивные качества личности, низкая

самооценка, неврозы, неразвитые коммуникативные способности, нарушение школьных навыков, нарушение эмоций и поведения и т.д.

- помощь при прохождении адаптационного периода в 1,5 классах
- коррекция психических процессов;
- коррекции игровой деятельности;
- активизации мозговой деятельности;
- решение школьных проблем подростков и старшеклассников: снятие стрессов в период подготовки к экзаменам, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона;
- развитие общей и мелкой моторики
- работа по подготовке детей к школе, преемственность с детским садом

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья ребенка.

Методики работы

Для работы в сенсорной комнате используются методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние детей и подростков через соответствующие органы чувств.

Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза. Светотерапия может помочь детям с нарушением зрительных функций и тем, кто страдает сезонной световой депрессией (на севере это особенно актуально). Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно 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. (Такое воздействие хорошо заметно в основном при арт-терапии с использованием песочного стола).

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние. С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений **усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.** Спокойная классическая музыка **увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.** К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы.

Оборудование сенсорной комнаты

- **МЯГКАЯ СРЕДА** - обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.
- **ЗРИТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ СРЕДА** - спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

- **ТАКТИЛЬНАЯ СРЕДА** - позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.
- **СРЕДА ЗАПАХОВ (ВОЗДУШНАЯ)** - в основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

Условно оборудование сенсорной комнаты (СК) можно разделить на следующие блоки:

Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки.

Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики, фиброоптические ковры, модуль для рисования песком и т.д. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

ПРАКТИКУМ

Коррекционно-развивающее занятие состоит из нескольких этапов

Первый этап - создание настроения на совместную работу, «вхождение в сказку»:

Здесь применяются различные разминки для снятия напряжения, или активизации деятельности. (в зависимости от темы занятия)

«Муха». Ведущий, дотрагиваясь волшебной палочкой до детей, «замораживает» их.

После этого он предлагает представить, что на нос села муха, прогнать которую

можно только движением носа. (Муха села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок.)

«Покажи радость» Детям предлагается показать радость сначала только глазами, затем только губами, только одной рукой, двумя руками (при этом закрывается листом бумаги лицо). После этого ведущий вместе с детьми делает вывод о том, что чувство можно «показать» руками.

Ха!

Чтение стихотворения:

Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: Ах!

Совсем наоборот:

Я крикнул: ХА!

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

Делаем мимическую гимнастику:

1. Сморщить лоб, поднять брови – удивление. Расслабиться.
2. Сдвинуть брови, нахмуриться – сердитость. Расслабиться.
3. Расширить глаза, открыть рот – страх, ужас. Расслабиться.
4. Расширить ноздри, сморщить нос – брезгливость. Расслабиться.
5. Расслабить веки, лоб, щеки – лень. Расслабиться.
6. Улыбнуться, подмигнуть – мне весело, вот я какой!

«Я рада видеть сегодня!»

«Здравствуйте, пальчики»

Ребенок на пуфике, психолог сидит перед ними. Держа руки перед собой, дотронуться большим пальцем до каждого пальчика по отдельности. Упражнение выполняется 2-3 раза.

«Раз, два, раз, два СТОП!»

«Я медведь, а я мартышка!»

«Узнай по рукопожатию!»

«Меняются местами те, у кого...»

«Печатная машинка»

«Отгадай, что в коробке»

Второй этап – (релаксация, игра, сказка, история, притча, ролевые фрагменты и.т.д.)

«Собираем добрые слова»

Дети, кидая мячик друг другу, вспоминают добрые слова или хорошие качества людей.

«Зеркало»

«встали на счет...»

«Говорящие руки»

«Незаконченные предложения»

Чтение рассказа «Самый-самый»

Цель: развивать самокритичность, адекватную самооценку.

Как-то раз овощи завели между собой спор: кто самый, самый...

- Я самый красный, - сказал Помидор.

- Я самый хрустящий, - сказал длинный Огурец.

- Я самый душистый, - сказал Зеленый Горошек.

- Я самый гладкий, - сказал толстый Баклажан.

- У меня самый красивый хвостик, - сказал Редиска.

- Я самый пахучий, - сказал Укроп.

- Я самый горький, - сказал Лук.

- Я самая толстая, - сказала Капуста.

- Я самый полезный, - сказал Чеснок.

- Я самый необходимый. Без меня не может обойтись ни одна хозяйка, - сказал Картофель.
- Я самая яркая, - сказала Морковка.
- Я самый... самый... - ничего не смог сказать Кабачок.
- Ты самый скромный, - помогла ему Свекла, - а, значит, и самый, самый...
- Все овощи согласились и прекратили спорить.

Вопросы:

О чем спорили овощи?

Перечислите овощи, которые вступили в спор?

Чем закончился спор?

Часто ли ты хвастаешься?

Третий этап - подведение итогов занятия, обобщение приобретенного опыта, «выход из сказки».

«Выкини пальцы»

«Невидимый подарок»

«Паутина- Я желаю тебе...»

Подведение итогов занятия:

Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями Вы бы хотели поделиться?

Правильное и своевременное использование методики реабилитации в Сенсорной комнате может принести ребенку наиболее полноценное развитие его коммуникативных возможностей. А совместное использование сеансов в сенсорной комнате и развивающего обучения увеличит степень адаптации ребенка к окружающему его миру.

Источники: <http://www.trepsy.net>

<http://kcsokurkino.narod.ru>