

Общие рекомендации по использованию сенсорной комнаты

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 СК 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. Занятия должны проводиться подгруппами по 2-4 человека 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.



Рекомендации по использованию сенсорной комнаты в различных возрастных группах

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

Для подбора игр и занятий с детьми можно использовать различную методическую литературу. Только не надо видеть в предложенных играх

готовые рецепты, они должны лишь служить стимулом для самостоятельного творчества.

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.

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

Обратите внимание, имеются противопоказания!

Для коррекции *слуховых ориентировочных* реакций используются различные музыкальные инструменты, погремушки, колокольчики. Важно, чтобы используемые инструменты имели звуки разной высоты и интенсивности.

Для развития *тактильных ощущений* применяются предметы различной формы из разного материала.

Если ребёнку трудно взять 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, затем помогите обнять колонну ладошками. Ребёнок почувствует лёгкую вибрацию, а пузырьки привлекут его внимание.

Для развития эмоциональной сферы.

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.

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.

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.



Сказкотерапия в сенсорной комнате

Кто-то скажет, что сказка — это зашифрованный в форме метафоры жизненный опыт многих предшествующих поколений. Другие определяют сказку как проекцию нашей бессознательной жизни. Романтически настроенные назовут сказку мечтой о прекрасном... Наверное, в каждом из нас живет вера в чудо. И, может быть, именно она дает многим людям силы жить и творить.

Форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, притчи, анекдоты, наиболее доступна для восприятия ребенка. Это делает ее привлекательной для работы, направленной на коррекцию, обучение и развитие

В ходе работы со сказками ребенок на вербальном и эмоциональном уровне учится осознавать, что такое «хорошо» и что такое «плохо», примерять на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, заботливого и равнодушного. Будучи в роли родителя, он может оценить свой поступок, взглянуть на себя как бы со стороны, а также иными глазами посмотреть на окружающий мир и близких людей.

Что как ни сказка помогает ребенку понять то, чего хотят до него донести взрослые?! И что как ни «волшебство» сенсорной комнаты поможет сделать сказку яркой, волнительной, наполненной чудесами и фантастическими образами?!

Магическое воздействие сенсорной комнаты создает невидимый мост между ребенком и взрослым, увеличивает воспитательный потенциал, развивает творческое мышление и умение удивляться.

Оборудование комнаты используется в зависимости от характера и сюжета сказочного произведения. И в большей степени зависит от творчества самого педагога. 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 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.

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. Для более старших детей можно воспользоваться более сложными для восприятия предметами.

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

Спектр работы с детьми подросткового возраста довольно широк. Если

ребенок недоверчиво относится к взрослому, необходимо вначале работы над любыми проблемами наладить с ним отношения. Сенсорная комната создаёт безопасную, дружелюбную обстановку, которая как раз способствует созданию таких доверительных отношений.

В сенсорной комнате можно эффективно работать с детьми и подростками с агрессивным 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, 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.

Противопоказания

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

Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога.

Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Методики работы

Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние пациента через соответствующие органы чувств.

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 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. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание пациента в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты. 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, диссонировав 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.

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.

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.

Поэтому, если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются различные колыбельные: “Спи, моя радость, усни” (Моцарт - Флис), “Сон приходит на порог” (Дунаевский - Лебедев-Кумач), “За печкою поет сверчок” (Островский - Петрова), “Колыбельная Светланы” и т.п.

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 увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение **звуками природы**. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

