

Использование возможностей сенсорной комнаты в работе педагога-психолога

Наличие кабинета психологической разгрузки (сенсорной комнаты) в нашем учреждении является необходимой составляющей в реализации комплексного подхода в воспитании и развитии дошкольников для оказания им всесторонней помощи.

Среда сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда. Интерактивность (от англ. interaction – взаимодействие) – понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами. Интерактивность применительно к сенсорной комнате - это новый вид виртуальной реальности. Взаимодействуя с интерактивным оборудованием, ребёнок «погружается» в ирреальное пространство. Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, воздействующим на мозг ребёнка. Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, и других рецепторов. Активное сенсорное воздействие интерактивного оборудования позволяет проводить коррекционные мероприятия в щадящих и комфортных условиях. Интерактивное оборудование сенсорной комнаты позволяет решать главную задачу сопровождения детей, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья – гармонизация эмоционального состояния дошкольников.

Цель использования сенсорной комнаты (кабинета психологической разгрузки) - нормализация психоэмоционального состояния у взрослых и детей дошкольного возраста.

Занятия в сенсорной комнате направлены на решение следующих задач:

коррекционные:

- снижение мышечного и психоэмоционального напряжения (стабилизация эмоционально-волевой и личностной сферы);
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- стимуляции эмоционального, речевого развития;
- обучение приемам саморегуляции;

развивающие:

- ✓ развитие произвольности и самоконтроля;
- ✓ преодоление у дошкольников застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- ✓ повышение уровня самооценки, уверенности в себе;
- ✓ создание положительного эмоционального фона.

Показаниями к включению занятий детей в тёмной сенсорной комнате могут являться:

- различные психоневрологические проблемы (неврозы и неврозоподобные состояния, задержки психомоторного и речевого развития);
- адаптационные расстройства;
- нарушения эмоционально-волевой сферы (тревожность, замкнутость и т.п.);
- трудности в поведении (разные формы отклоняющегося поведения).

Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей или взрослых:

- ✓ астенических проявлений,
- ✓ синдрома гиперактивности,
- ✓ эпилептического синдрома или готовности к эпилепсии,
- ✓ глубокой и умеренной умственной отсталости,
- ✓ психоневрологических заболеваний, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

Оптимальная наполняемость детей в группе до 3 человек (особенности кабинета). В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы. Количество одновременно занимающихся детей зависит от задач, стоящих перед педагогом-психологом, а также от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Научно-методическое обоснование используемых методов, приёмов, техник

Теоретико-методологической основой разработки программы стали фундаментальные положения физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, о единстве законов развития нормально развивающегося и ребёнка с отклонениями в развитии (Л. С. Выготский); комплексный подход к реабилитации детей-инвалидов (Л. О. Бадалян, Г. И. Белова, И. Ю. Левченко, Н. Н. Малофеев, И. И. Мамайчук, Е. М. Мастюкова, О. Г. Приходько, К. А. Семенова, Т. Г. Шамарин, Л. М. Шипицына); теория дизонтогенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребёнка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учёта зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и личностно-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Основой комнаты релаксации является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза. Именно через воздействие специального света можно

добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Свет определённого цвета воздействует сразу на физическом и психологическом уровнях, гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придаёт силы, исцеляет.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

❖ Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, кресло-пуфики и подушечки, напольный мат, приборы, создающие рассеянный свет, аромалампа с набором ароматических масел и музыкальный центр с подборкой релаксационной музыки.

Ребёнок (или взрослый), лёжа на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия.

❖ Активационный - в него входит всё оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики и т.д. Применение оборудования этого блока сенсорной комнаты направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Существует ещё разделение сенсорной комнаты на блоки, в зависимости от чувств на которые воздействует оборудование:

➤ 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 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 бактерицидными, антисептическими, противовирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние,

стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

В зависимости от проблематики и возраста детей педагог-психолог использует разные приёмы и методы работы в интерактивной среде сенсорной комнаты.

Релаксационные упражнения - один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Обучая детей методам релаксации, педагог-психолог помогает им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние. Цель релаксационных упражнений - освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук, ног. Релаксационные техники используются со специально подобранной музыкой.

Дыхательные техники.

Дыхательные упражнения успокаивают и уравнивают, способствуют концентрации внимания, стимулирующие упражнения не только повышают энергетический потенциал, но и обогащают знания ребёнка о собственном теле, развивают внимание, произвольность движений. Дыхательные упражнения стимулируют движения диафрагмы, улучшают осанку, кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечнососудистой системы.

Музыкотерапия.

Спокойная, красивая музыка и необычные звуки, используемые на занятиях в сенсорной комнате, тоже обладают терапевтическим эффектом. Многогранность влияния музыки помогает подготовить ребёнка к занятиям, активизировать психические процессы и познавательную деятельность, сформировать нужную эмоциональную настройку, помочь расслабиться и отдохнуть. Музыка на занятиях даёт возможность проводить обучение с учётом психофизиологии ребёнка, интенсивно развивать головной мозг, активизировать компенсаторные механизмы, обеспечивает полисенсорную стимуляцию познавательной деятельности ребёнка.

Музыкальный материал для занятий в интерактивной среде сенсорной комнаты составляется из произведений классической музыки в соответствии с возрастными особенностями и целями (снятие симптомов тревожности или снижение агрессивности, для уменьшения эмоционального напряжения или для поднятия общего тонуса и повышения активности и пр.).

Коммуникативные упражнения.

Беседы с детьми по итогам прослушивания музыки, воображаемых образов стимулируют речевую активность, развивают воображение, навыки сотрудничества.

Когнитивные (кинезиологические) упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. Под их влиянием в организме происходят положительные структурные изменения: совершенствуется регулирующая и координирующая функция нервной системы, гармонизируется работа головного мозга. Постепенно от занятия к занятию повышается сложность этих упражнений и увеличивается время их выполнения.

Использование в коррекционно-развивающей работе разных приёмов и техник помогает решить задачи формирования у детей (в том числе и с ОВЗ) положительных эмоций, снятия психомышечного напряжения.

Все перечисленные приёмы повторяются на каждом занятии, может меняться и усложняться содержание упражнений. При этом используются разные возможности интерактивного оборудования.

Принципы реализации занятий в сенсорной комнате:

Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка, и согласно индивидуальной коррекционно-развивающей программы.

- Принцип единства диагностики и коррекции. До проведения занятий в сенсорной комнате собираются сведения об особенностях каждого ребёнка, а также медицинских показаниях и противопоказаниях (при наличии). Сбор анамнестических данных и выявление особенностей эмоционально-волевой сферы ребёнка и зоны его ближайшего развития важен для правильного подбора оборудования. Полученные диагностические данные после проведения коррекционной работы позволяют определить результативность занятий, спрогнозировать дальнейшую работу в интерактивной среде сенсорной комнаты.
- При проведении занятий соблюдаются принципы последовательности и постепенности введения интерактивного оборудования. Пузырьковая колонна, «Фонтан», световое панно «Звездное небо», «Бесконечность», подвесные системы «Облако» или «Солнышко» привлекают, стимулируют, поддерживают внимание, создают радостную атмосферу. Уголок уединения настраивает на доверительные беседы.
- Для достижения максимального эффекта оказания помощи детям с ограниченными возможностями здоровья необходим командный подход специалистов, который предполагает одновременную слаженную работу с ребёнком специалистов (педагога-психолога, учителей-логопедов). Подобная организация сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет в едином ключе проанализировать выявленные особенности ребёнка, принять решение о стратегии и последовательности сопровождения ребёнка, обеспечить системность и взаимодополняемость деятельности в процессе реабилитации ребёнка.

- Сотрудничество специалистов и родителей гарантирует успешную реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому реализуемая программа с ребёнком с ограниченными возможностями здоровья, обязательно согласовывается с его родителями (законными представителями).

Методы определения результативности занятий

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом занятий и по их завершении, по результатам анкетирования родителей (экспертная оценка), наблюдений за детьми на каждом занятии.

Качественные показатели эффективности реализации программы:

- снижение уровня тревожности;
- способность воспитанников к саморегуляции;
- обогащение эмоционального фона.



