

Использование сенсорной комнаты при работе с детьми с ОВЗ

Горячева О.В., психолог МБОУ «Лицей № 68»

Дети с ОВЗ - это зачастую чувствительные и ранимые дети. Как бы родители не стремились защитить свое чадо от негативного влияния, травмирующего ранимую детскую психику, ребенок все равно попадает в различные непредвиденные ситуации и эмоционально переживает их. Психологическая травма может изменить представления ребенка о себе и о мире в целом. Под угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности мира. Исходя из этого психологическая помощь направлена в первую очередь на преодоление негативного и формирование позитивного отношения к себе, окружающим и миру в целом.

В нашем лицее работа в данном направлении осуществляется на групповых и индивидуальных занятиях в сенсорной комнате. Ведь именно сенсорная комната помогает снять мышечное и психоэмоциональное напряжение. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Тематика может быть различной, это и «Загадочное погружение на дно океана», и «Таинственное путешествие в космос», и «Волшебный полет на жар-птице в страну грез», темы для следующих путешествий могут предложить и сами дети. На занятиях используется метод релаксации. Детей охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето- и звукотерапия воздействуют на их состояние через соответствующие органы чувств. Важная роль отводится установленному световому оборудованию, которое создает разнообразные цветовые инсталляции, погружая посетителей сенсорной комнаты в загадочный мир фантазий. Это и воздушно-пузырьковые колонны, и пучок волоконных нитей, и стол с подсветкой для рисования песком, и проектор. Создаваемую волшебную картину усиливает музыкальный фон. Занятия проходят легко, в непринужденной доверительной атмосфере, дети охотно идут на контакт, раскрываются с другой стороны, принимают активное участие в предложенных игровых упражнениях. Занятия имеют положительный отклик как со стороны детей, так и их родителей, ведь свой позитивный настрой они приносят домой, воодушевленно и с интересом рассказывая о «необычных» уроках в школе своим близким.

Предлагаю Вашему вниманию разработку одного из таких занятий в сенсорной комнате.

Загадочное погружение на дно океана.

Цель:

сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья 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 страхов и агрессии;
- 6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- 7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

Количественный состав группы: до 5 человек или индивидуально.

Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Метод работы: релаксация.

Методики работы:

- 1) цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- 2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);

Используемое оборудование:

- 1) Воздушно - пузырьковые колонны;
- 2) Комплект зеркальных панелей;
- 3) Музыкальное сопровождение (ноутбук);
- 4) Пучок волоконно-оптических волокон со свечением;
- 5) Проектор;
- 6) Сухой бассейн 1.5м. + шарики;
- 7) Мат.

Предполагаемый результат: приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе, достижение состояния расслабления.

Ход занятия:

1. Вступительное слово. «Путешествие в подводный мир».

Дети заходят в комнату и закрывают глаза. Звучит музыка шума прибоя, крик чаек, китов и дельфинов. Какая картина представляется вам? Где вы очутились?

Давайте устроим себе небольшие каникулы и отправимся в увлекательное и очень интересное путешествие на дно океана. Как вы думаете кого мы можем там увидеть? (морских обитателей) А вы их видели? (дети описывают обитателей моря и океана)

2. Разминка «Море волнуется...»

Дети выбирают водящего (например, считалочкой), который поворачивается спиной к остальным и произносит слова: «Море волнуется — раз...» На счет «три» дети должны замереть в необычной, невероятной позе, изображающей жителя подводного мира. Водящий по очереди подходит к каждому ребенку, «включает» его и старается отгадать, кого тот показал. Затем ребенок сам рассказывает, что он попытался представить. В конце игры психолог вместе с группой анализирует и обсуждает получившихся животных.

После упражнения, предлагается посмотреть на оборудование, которое находится в сенсорной комнате, опросить у присутствующих, что они ощущают, находясь в этой комнате, какие появляются эмоции, что им больше нравится. На чем можно отправиться в подводное путешествие?

3. Сенсорная дорожка.

Дети поднимаются на борт подводной лодки, садятся на мат и закрывают глаза. Психолог включает световое оборудование. Звучит приятная музыка.

4. «Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства, эмоциональное расслабление.

Детям предлагается принять удобное положение в кресле-пуфе и мате, послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что представили? Что же я чувствую,

когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Чтобы выйти за пределы корабля дети одевают в специальном отсеке (ленточном) скафандр и выходят в океан.

5. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: зарядка положительными эмоциями; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха.

6. Упражнение «Водоросли»

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Это упражнение выполняется с помощью пучка светящихся фиброоптических волокон. Дети перебирают волокна, заплетают косы, наматывают на руку, делают украшения, общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

7. Упражнение «Подводный мир»

Дети на столе песком рисуют подводный мир. Идет обсуждение.

8. Упражнение «Волшебное сияние»

Цель: мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Включается проектор (дети находятся в спокойном состоянии, удобно располагаются в мягкой зоне: на мате или мягких пуфах). Предлагается понаблюдать за сменой цветов, их передвижением. Детям задаются следующие вопросы: Что ты себе представил? На что это похоже? Какой цвет тебе больше всего понравился?

9. Упражнение «Театр теней»

Детям предлагается с помощью рук (положения пальцев) показать изображения теней морского жителя (реального или придуманного). После того, как каждый представит свое животное идет обыгрывание сценок с ними. (Можно предложить следующие ситуации:

«День рождения у одного из животных», «Кто-то потерялся и ищет дом (маму), спрашивая помощи у других», «Праздник в волшебной стране» и т.д.)

10. Ритуал прощания.

Дети возвращаются на землю и обсуждают прошедшее путешествие. После обмена мнениями все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав чего-нибудь хорошее и приятное, улыбается ему, тот улыбается следующему т.д.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, шумом океана и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.