

КОГПОБУ ВАПК



**Сенсорная комната
как ресурс организации
психолого-педагогического
сопровождения обучающихся
в профессиональной образовательной
организации.**

Подготовила
педагог-психолог:
Н.Н.Бояринцева

2018 г.

- 
- В жизни у каждого из нас возникают те или иные эмоциональные состояния, которые способны очень сильно управлять нами.
 - В пору юности возникает особая черта, она характеризуется остротой и интенсивностью эмоциональных состояний, появляется повышенная потребность в ощущениях. Причём все переживаемые чувства должны быть не только сильными, но и новыми.
 - Нередко это приводит к первому знакомству с пагубными привычками. И круг тех факторов, которые вызывали в подростковом возрасте чувство возбуждения с возрастом не сужается, а напротив, расширяется.

- На протяжении всех лет работы в колледже я уделяю большое значение формированию навыков саморегуляции эмоционального состояния всех участников образовательного процесса.
- **Регуляция эмоциональных состояний позволяет успокоиться и взять под контроль своё состояние.**





Давайте перейдём от слов к практике.

- Закройте глаза и вспомните какое-либо неприятное событие, происшедшее с вами совсем недавно со всеми подробностями(1 мин).
- А теперь, с помощью «внутреннего взгляда» посмотрите на то, в каком состоянии находятся мышцы вашего тела, начиная с лицевых мышц. Наверняка они напряжены.
- Как же справиться со своим эмоциональным состоянием?

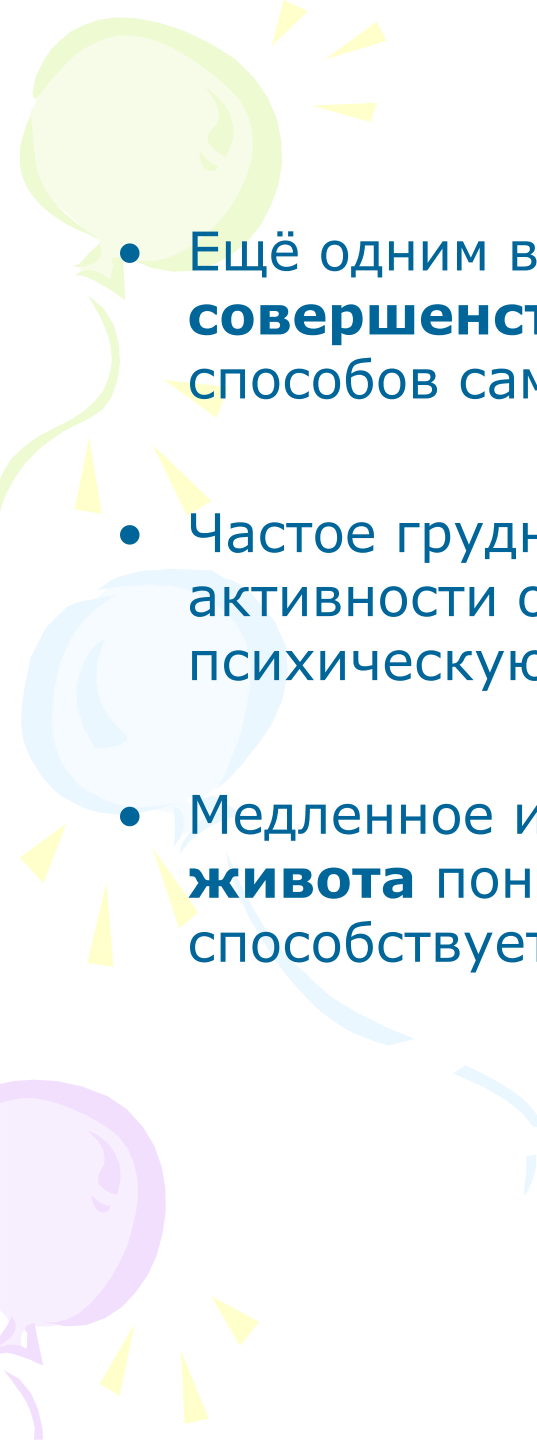
Первым, самым простым и весьма эффективным способом является расслабление лицевых мышц.

Всем известно, что в момент гнева рефлекторно изменяется выражение лица, сжимаются зубы.

Для устранения этого явления нужно задать себе вопросы:

- Как со стороны выглядит моё лицо?
- Сжаты ли зубы?, - это позволяет расслабиться мимическим мышцам.



- 
- Ещё одним важным резервом является **совершенствование дыхания**, как один из основных способов саморегуляции эмоционального состояния.
 - Частое грудное дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.
 - Медленное и глубокое дыхание **с участием мышц живота** понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению.

Упражнение «Шарик»

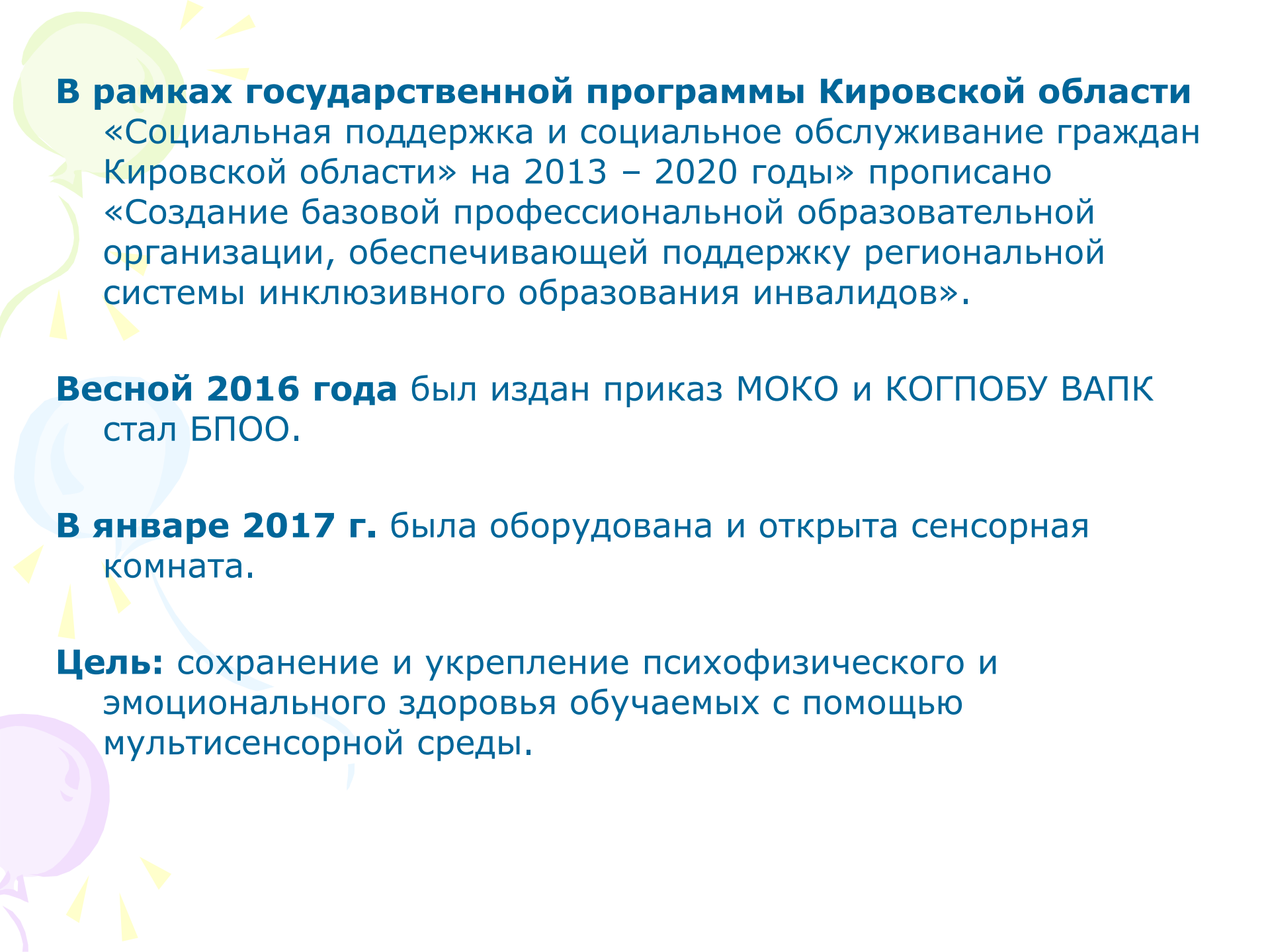
- Примите удобную позу, закройте глаза.
- Представьте, что в животе у вас воздушный шарик.
- Вы вдыхаете медленно, глубоко, и чувствуете, как он надувается. Как почувствовали, что надули его полностью,
задержите дыхание,
сосчитайте про себя до пяти,
медленно и спокойно выдыхайте.
- Сделайте так пять-шесть раз.



Когда сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет легче.

- Также регулировать эмоциональное состояние можно и при помощи визуализации.
- Благодаря ей активизируется воображение, а также весь спектр сенсорных ощущений, что позволяет отвлечься от возникшей напряжённой ситуации и восстановить душевное равновесие.





В рамках государственной программы Кировской области «Социальная поддержка и социальное обслуживание граждан Кировской области» на 2013 – 2020 годы» прописано «Создание базовой профессиональной образовательной организации, обеспечивающей поддержку региональной системы инклюзивного образования инвалидов».

Весной 2016 года был издан приказ МОКО и КОГПОБУ ВАПК стал БПОО.

В январе 2017 г. была оборудована и открыта сенсорная комната.

Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучаемых с помощью мультисенсорной среды.

Что такое сенсорная комната и зачем она нужна?

Это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения лечебно-профилактических сеансов, необходимых детям и взрослым для **улучшения качества жизни**.

В **сенсорной комнате** происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира:

- визуальный
- кинестетический,
- аудиальный .



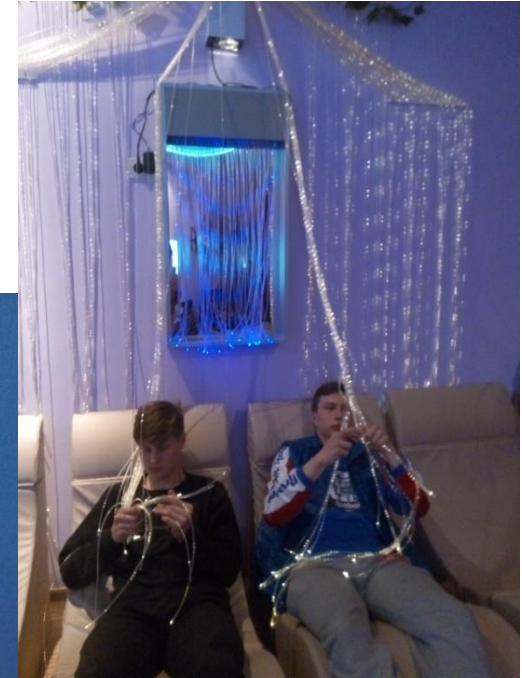
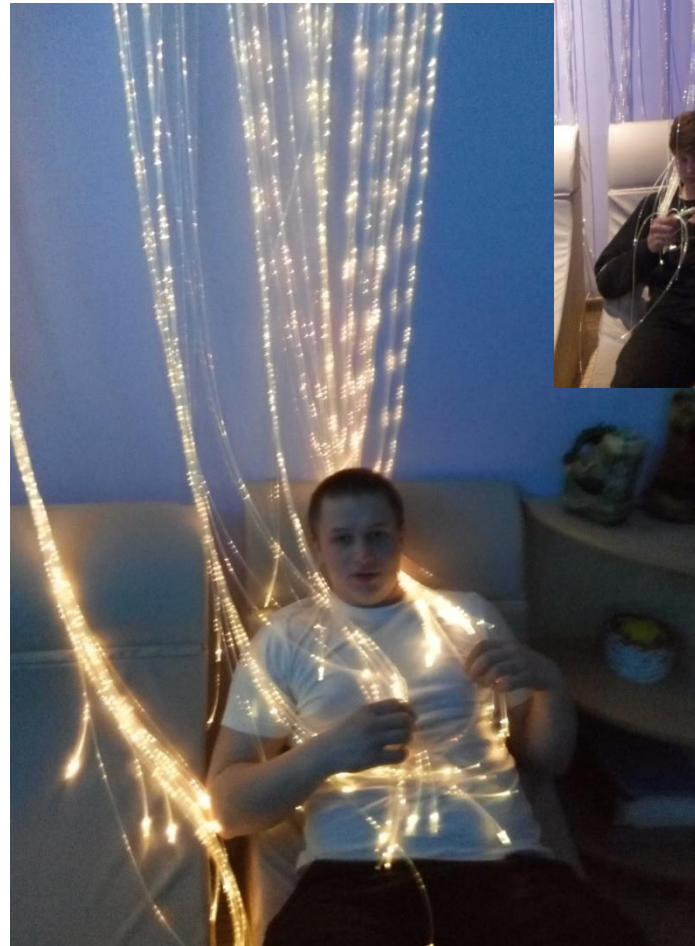
Оборудование сенсорной комнаты

- Кресла-трансформеры – 6 штук
- Кресло – пуф с гранулами – 6 штук
- Фиброоптическая занавесь с интерактивным источником света - 2шт



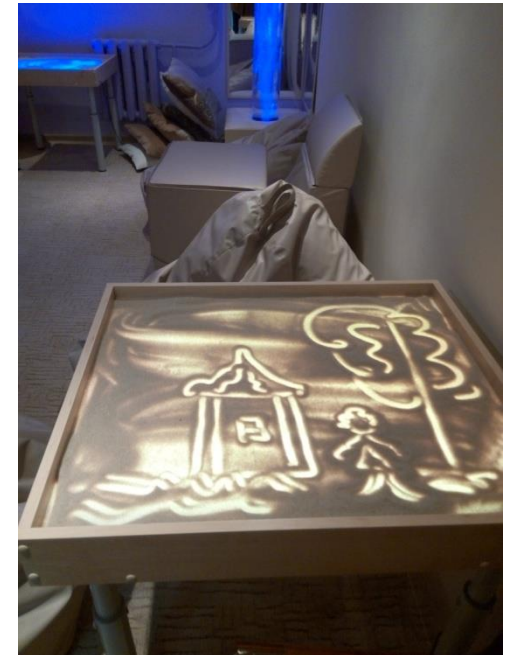
Фиброоптическая занавесь

- водопад 200 тонких волокон, по всей длине которых то загораются, то гаснут разноцветные "звездочки".
- Волокна можно держать в руках, плести, перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела.
- Переливающиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.



Оборудование сенсорной комнаты

- Стол для рисования песком – 2шт
- Музыкальный центр,
- Телевизор
- Увлажнитель, ароматизатор воздуха



Оборудование сенсорной комнаты

- Зеркало настенное небьющееся
 - ▶ «Таинственный свет»
- Лампа Вулкан
- Светильник «Жар-птица»
- Светильник «Плазма»
- Массажные мячи, подушки



www.swlight.ru





"Сенсорный уголок"
(воздушно-пузырьковая трубка, основание, зеркала)



Оборудование сенсорной комнаты

АУДИО-ВИЗУАЛЬНАЯ ВИБРОТАКТИЛЬНАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ СИСТЕМА «СЕНСОРИУМ» НА БАЗЕ КРЕСЛА «НУЛЕВОЙ ГРАВИТАЦИИ»

- Кресло представляет собой интеллектуальный инструмент с элементами виртуальной реальности для быстрого и нетравматического доступа к уровням подсознания.
- Благоприятно способствует возникновению состояний релаксации и приподнятого эмоционального настроения в условиях индивидуального применения.
- Имеет 20 программ.



Профилактические эффекты системы:

- снижение уровней психоэмоционального стресса;
- снижение уровней тревоги и депрессии;
- нормализация цикла сон-бодрствование;
- улучшение качества переживаемых эмоций;
- улучшение внимания;
- оптимизация принимаемых решений;
- повышение творческих способностей и эффективности обучения;
- повышение общей устойчивости к стрессу;
- повышение иммунитета;



Оборудование сенсорной комнаты позволяет проводить одновременные сеансы

- Музыкальной терапии
- Ароматерапии
- Песочной терапии
- Психотерапии
(нервно-мышечная релаксация)
- Коррекции зрения и слуха
- Сказкотерапии
- Свето и цветотерапии
(для этого потолок оборудован
светодиодной лентой)



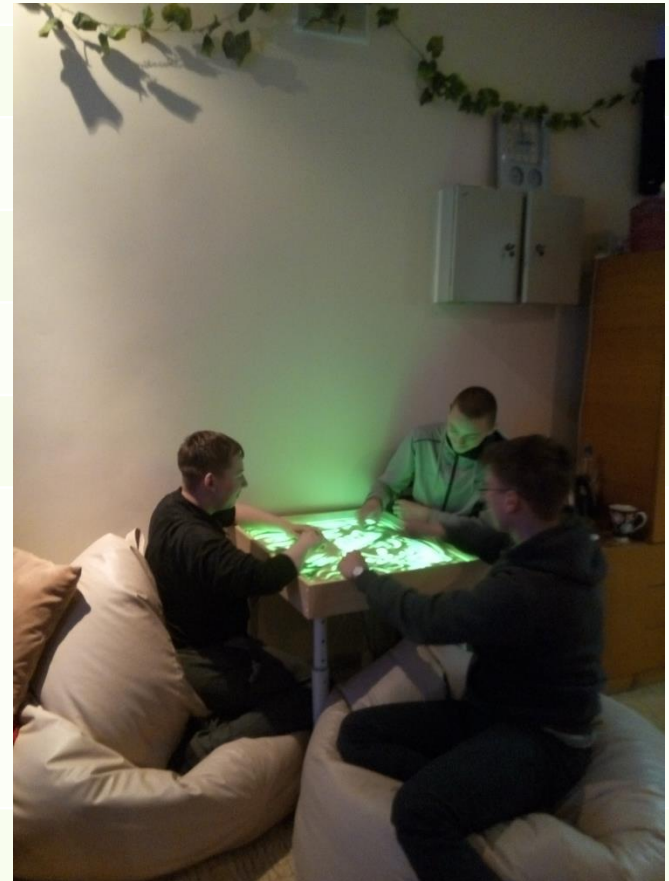
В рамках укрепления здоровья, повышения мотивации обучения и коррекции аддиктивного поведения разработана система занятий для работы в сенсорной комнате, которые способствуют

- улучшению эмоционального состояния,
- позволяют снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, тревожность
- активизируют функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды
- снижает беспокойство и агрессивность,
- создают ощущение безопасности, положительный эмоциональный фон.



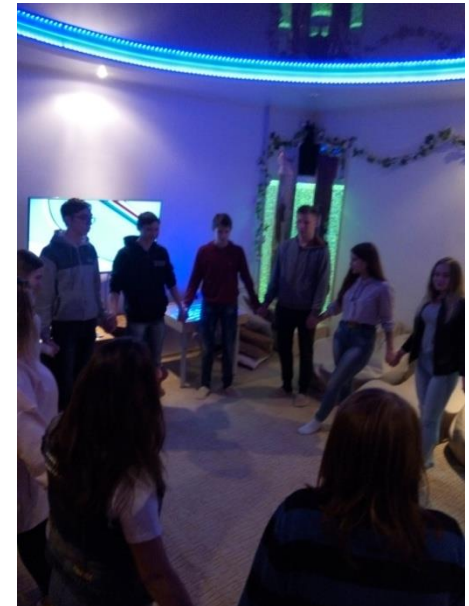
Система занятий для студентов с ОВЗ

№	Тема
1	Способы борьбы со стрессом. Нервно-мышечная релаксация
2	Способы преодоления депрессии
3	Сказкотерапия.
4	Песочная терапия.
5	Коррекция зрения. Пальминг.
6	Звукотерапия.
7	Анималотерапия.
8	Смехотерапия.
9	Ароматерапия.
10	Аутотренинг «Путь к успеху»

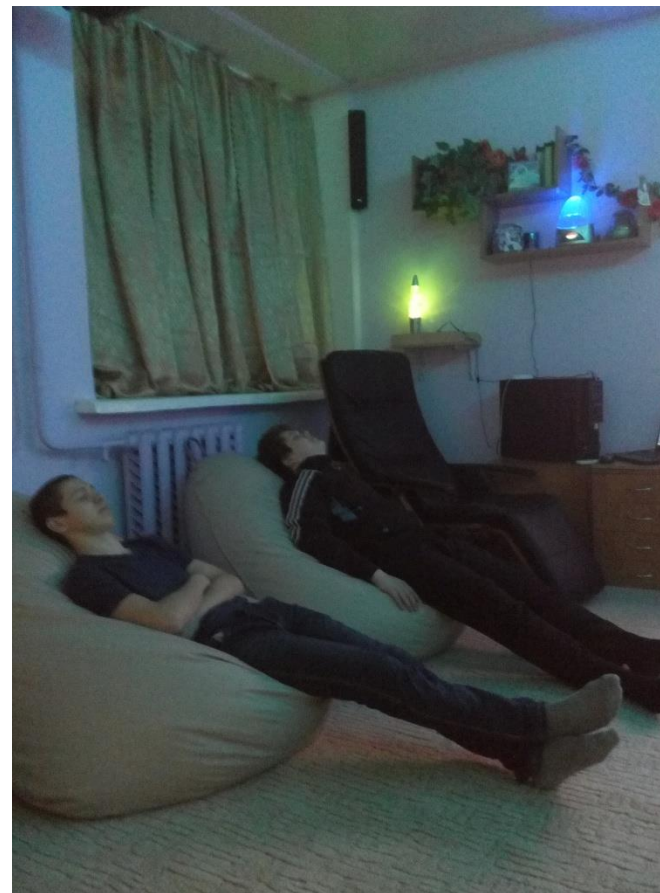


Структура занятий

- Ритуал начала занятия;
- Игры и упражнения на развитие **психических процессов**;
- Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация);
- Рефлексия, подведение итогов;
- Ритуал окончания занятия.



Студенты во время приёма сеансов релаксации



Большой популярностью у студентов пользуются столы для рисования песком.

К. Д. Ушинский писал: *«Самая лучшая игрушка для детей — кучка песка».*

- Песок по утверждению парапсихологов стабилизирует эмоциональное состояние человека, замедляет негативные эмоции, которые «уходят сквозь песок».
- Песочная терапия играет важную роль в **коррекционной работе со студентами**, имеющими синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), следствием которого является нарушение социальной адаптации.



Работы студентов



Если нет специальных столов?

- Для работы с песком можно использовать также и **ватман, у которого загибаются края** и он превращается в импровизированную песочницу.
- При создании волшебных картин на ватмане, как вариант, можно использовать вместо песка **горох, манку или другую крупу.**
- Картины из песка можно мгновенно менять, что очень нравится детям и создает эффект волшебства.

Техника «Полушарное рисование песком»

Задание:

1. нарисовать два одинаковых цветка (роза, ромашка, тюльпан – вы стандарт, если что-то другое – есть шанс на креативность!)
2. двумя безымянными пальцами прорисовать **ОДНОВРЕМЕННО** контуры цветка так, чтобы они обозначились, выделились.
3. нарисовать два других **РАЗНЫХ** цветка
4. прорисовать контуры средними пальцами
5. нарисовать двумя руками одновременно картину на тему: «Дом, в котором мне хорошо».

Кто нуждается в песочной терапии?

- у человека присутствуют страхи и тревожность;
- неадекватное поведение;
- заниженная самооценка;
- сложные отношения с родителями, учителями или воспитателями;
- бывает депрессивное состояние и суицидальные мысли;
- перенесенная психологическая травма или насилие.

Песочная терапия не рекомендуется когда:

- Уровень тревожности студента очень высок;
- Есть аллергия и астма на пыль и мелкие частицы;
- Есть кожные заболевания и порезы на руках.

Во время занятий песочной терапией



«Процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике".

К.Юнг

Упражнения на снятие напряжения



Игровая терапия



Итоги исследования уровня тревожности и агрессивности обучающихся с ОВЗ

Группы/шкалы	Повышенная тревожность		Повышенная агрессивность		Улучшились отношения в группе 05
	09	05	09	05	
Гр.14 (швея)	65%	30%	32%	12%	73%
Гр.17 (столяр)	58%	22%	27%	12%	78%
Гр.18 (каменщик)	60%	7%	48%	25%	85%



Результативность

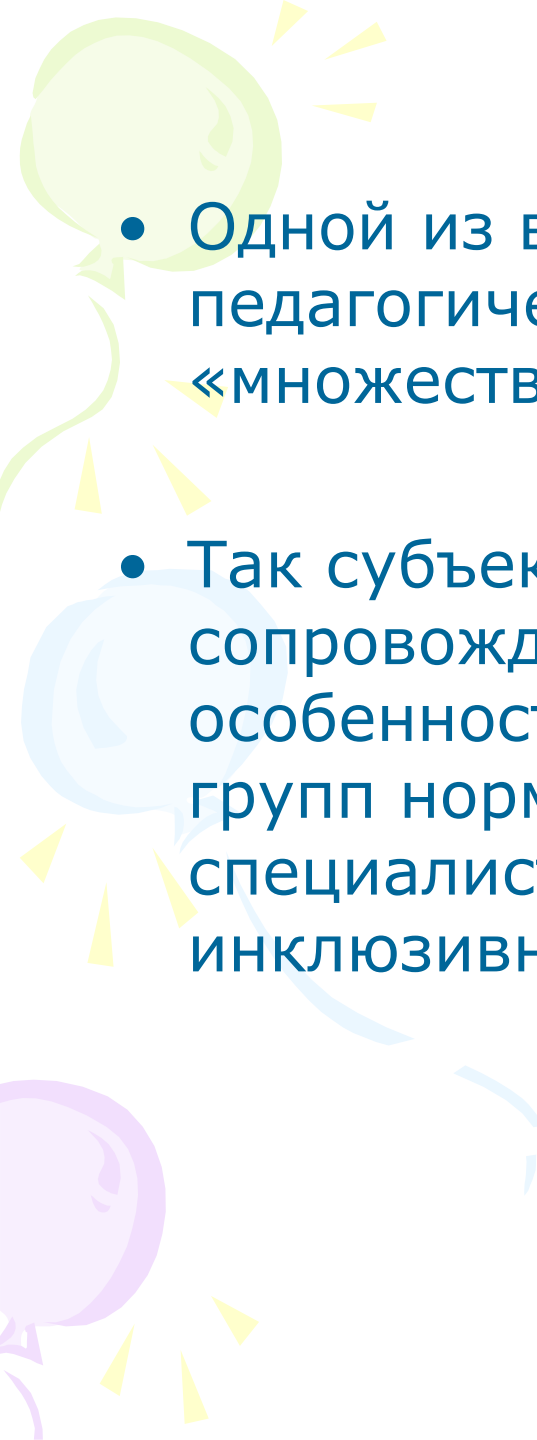
Наблюдения и итоги психодиагностики показали положительную динамику общего эмоционального состояния обучающихся групп ОВЗ по системе разработанных занятий в сенсорной комнате:

- ***улучшились взаимоотношения в группе,***
- ***снизилась тревожность,***
- ***уменьшилась агрессивность, что особенно важно в адаптационный период.***

Ответы студентов на вопрос «Нужны ли вам занятия в сенсорной комнате и что они вам дают?»

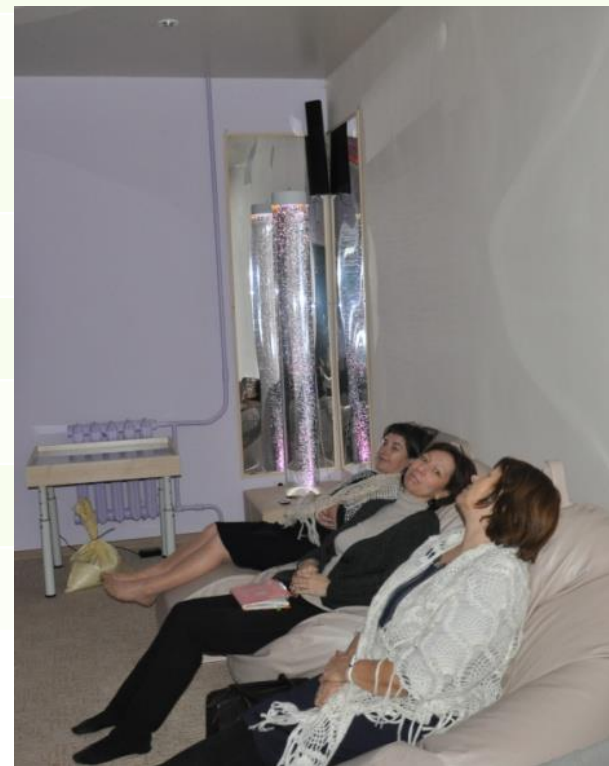
- Это способ расслабиться, отдохнуть
- Это волшебная комната помогает снять стресс
- Успокоительный процесс (успокаивающая комната)
- Чувствую облегчённость
- Нужны, чтобы люди отдохнули
- Для здоровья, меньше психую
- Там весело и прикольно
- Много узнал нового
- Всё приятно: рисовать, слушать музыку, спать
- Стало проще общаться в группе
- **Поднимает настроение и доброту на душе**



- 
- Одной из важнейших особенностей психолого-педагогического сопровождения является его «множественная» субъектность.
 - Так субъектами психолого-педагогического сопровождения помимо студентов с особенностями развития являются студенты групп норма, а также педагоги и другие специалисты, включаемые в педагогическую и инклюзивную практику.

Система занятий для педагогов

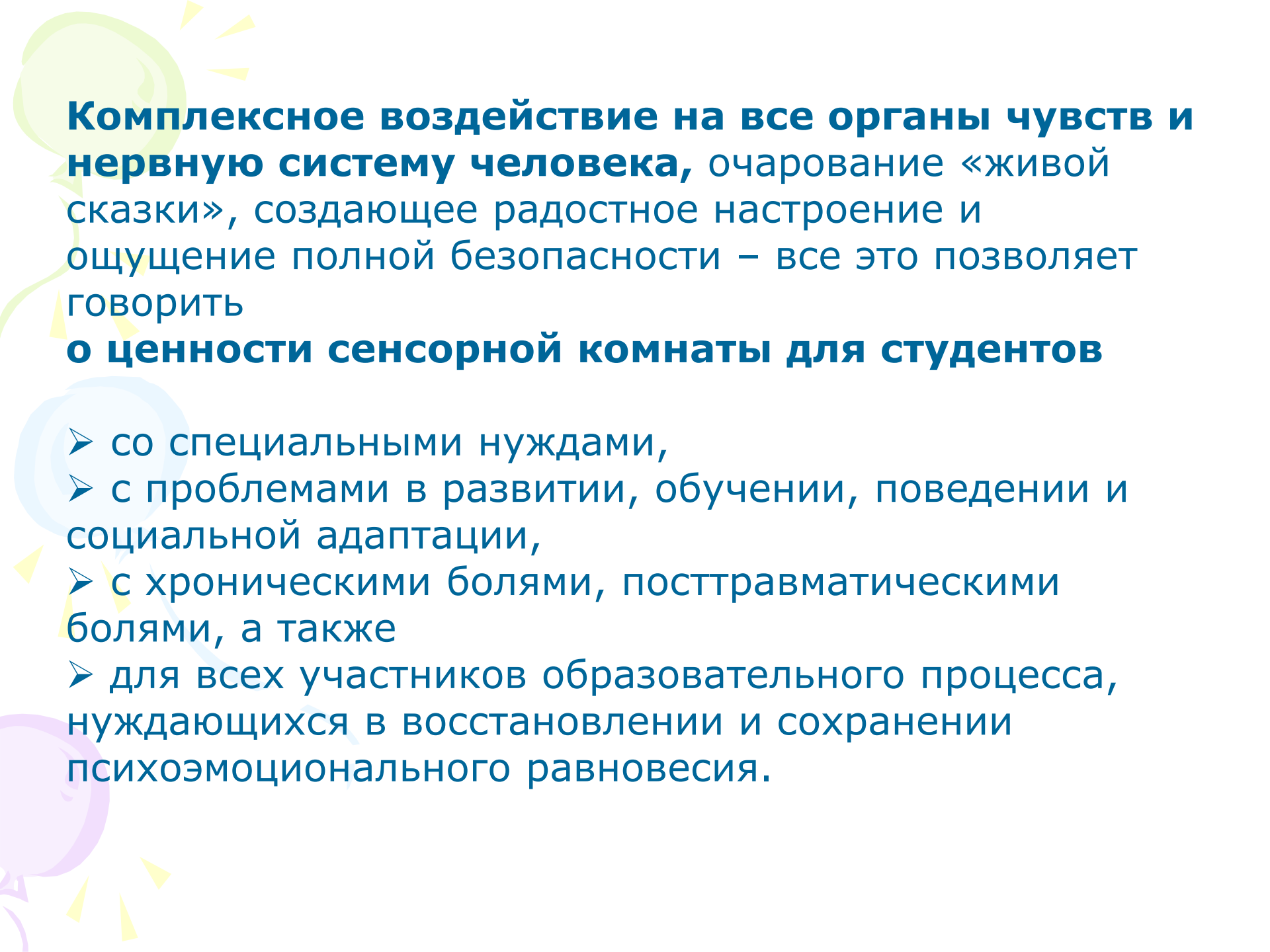
№	Тема
1	Основы аутотренинга.
2	Дельфинотерапия, как способ избавления от депрессии.
3	Причины болезней в нашей голове.
4	Коррекция зрения.
5	Переутомление. Восстановление сил.
6	Оздоровление и омоложение организма.
7	Дыхательная гимнастика.
8	Танцедвигательная терапия.
9	Здоровый сон.
10	Как полюбить себя.





Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются

- глубокая умственная отсталость,
 - инфекционные заболевания.
- При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.
 - В данном случае используются только релаксационные приёмы.



Комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить

о ценности сенсорной комнаты для студентов

- со специальными нуждами,
- с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации,
- с хроническими болями, посттравматическими болями, а также
- для всех участников образовательного процесса, нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия.

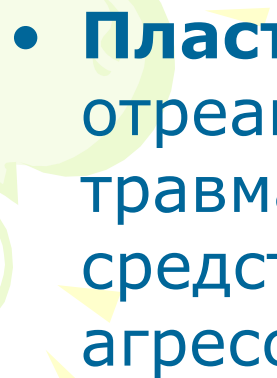
Что можно рекомендовать для обучения навыкам саморегуляции в условиях обычного кабинета?

- Обучение основам аутотренинга.
- Отработка упражнений по снятию стресса
- Обучение основам дыхательной гимнастики
- Занятия по укреплению зрения по системе Норбекова
- Смехотерапия
- Сказкотерапия
- Танцодвигательная терапия

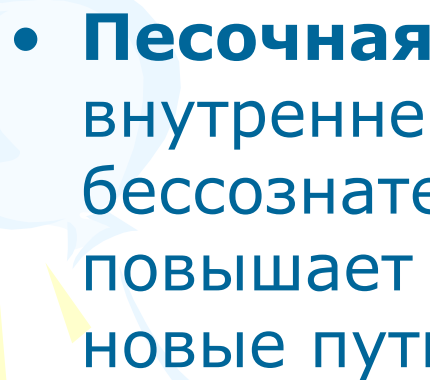
А также самые распространенные виды арт-терапии.

- 
- **Музыкотерапия** – это система психологической коррекции физического и психического здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий. Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию. Сеанс проводится как в положении и лежа и сидя.
 - **Библиотерапия** – специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.
 - **Сказкотерапия** – это древнейший способ социализации и передачи опыта. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки обучаемые усваивают основные механизмы поиска и принятия решений.


- 
- **Игротерапия** – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.
 - Использование игр и игрушек дает возможность человеку рассмотреть, потрогать, послушать, ощутить и вспомнить то, что беспокоило многие годы и послужило причиной проблем. Метод игротерапии предусматривает возможность работы: с синдромом посттравматического стресса, с ранними детскими травмами.
 - **Изотерапия** – терапия рисованием. Используется для психологической коррекции детей с трудностями в общении и социальной адаптации; при внутрисемейных конфликтах.
 - Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания, развивает способности к саморегуляции.

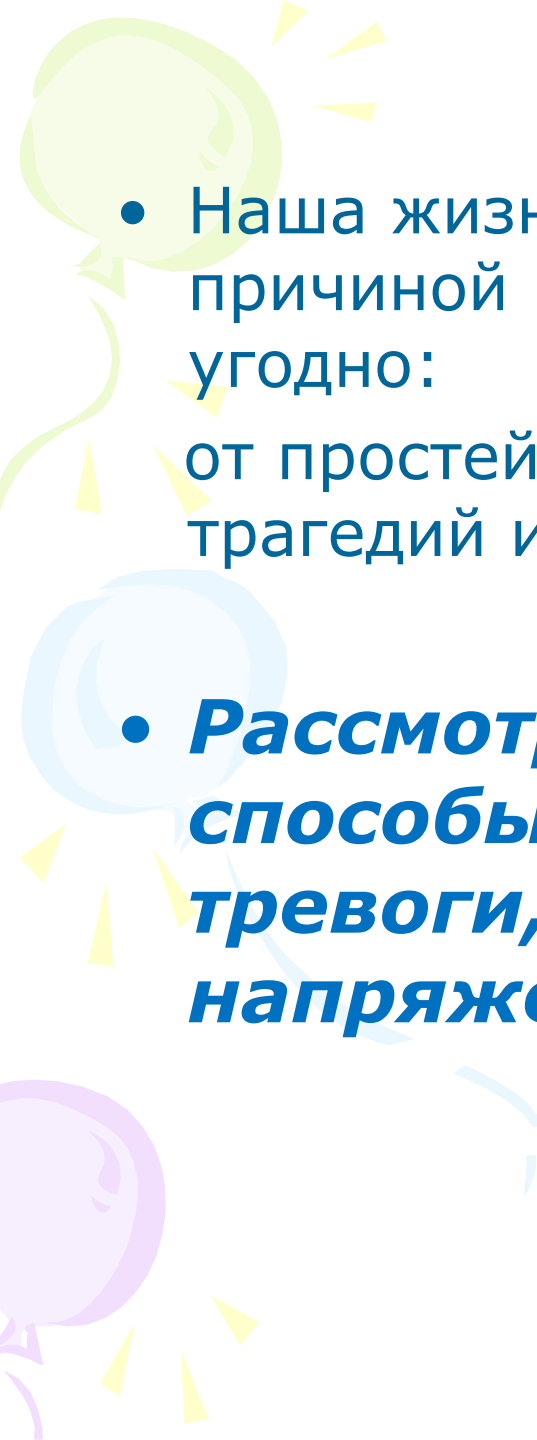


- **Пластилинотерапия.** Позволяет мягко отреагировать, переработать и осознать травматичный опыт. Это одно из лучших средств при работе с эмоциями (страх, агрессия, обида).



- **Песочная терапия** – способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.



- 
- Наша жизнь полна стрессовых состояний, причиной появления которых может быть что угодно:

от простейшего недоразумения до серьезных трагедий и психотравмирующих ситуаций.

- ***Рассмотрим некоторые упражнения, способы и методы быстрого снятия тревоги, эмоционального стресса и напряжения.***

Телесно ориентированное упражнение

- Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнёру спиной, он – бумага, второй – художник.
- Предлагается художникам нарисовать на «бумаге» (спине) сначала тёплый ласковый ветер, затем дождь, затем град, затем снова ветер и в конце солнышко, согревающее всю землю.
- После участники меняются местами.



Для снижения агрессивного
состояния.

Игра «Снежки»

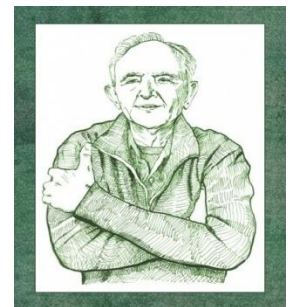
- Участники делают снежки из бумаги, делятся на команды, встают друг напротив друга и начинают бросать снежки.
- Побеждает та команда, у которой на момент остановки остаётся меньше всего снежков.

Само-поддерживающее упражнение Питера Левина №1 (Само-объятие).

- Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете.

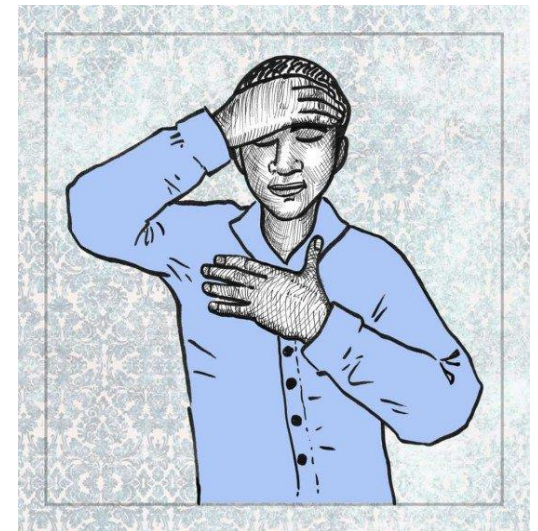
Внимание сосредоточено на теле. Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве.

- Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваше ощущение себя и мира изменилось.
- Вы только что сделали шаг к принятию себя и исцелению последствий травмы.



Само-поддерживающее упражнение №2.

- Положите одну руку на лоб, а другую руку на сердце.
- Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу?
- Оставайтесь в этом положении *несколько секунд, или 5-10 минут* пока не почувствуете изменение.



Шаг 2

- *Затем руку, что была сверху, положите на живот. И снова ждите, пока не почувствуете какой-то сдвиг, какое-то движение.*
- Нервная система человека отвечает на прикосновение. Лечение наложением рук использовалось человечеством с незапамятных времен.
- В упражнении человек учится относиться к себе не жестко, а бережно.





Для самоободрения. Упражнение «Похвали-ка»

- Глядя по голове повторяем:
«Меня признают, уважают и ценят».
- Поворачивая голову вправо-влево:
«Всё идёт хорошо».
- Поднимая руки вверх:
«В моей жизни будет всё хорошо».

Утром

- **Необходим положительный настрой на весь день:**

1. Прежде чем выйти из дома, **присядьте.**
2. Улыбнитесь.
3. Настройтесь на удачный день.
4. Проговорите вслух или мысленно:

«Сегодня будет хороший день.

У меня всё получится.

Все люди будут помогать мне в этом».

Рабочий день

- Используйте любую возможность, чтобы просто посидеть и расслабиться.
- Если вы испытываете негативные эмоции, спросите: «**Какой урок я могу извлечь из данной ситуации?**»
- Будьте **дружелюбны**, относитесь **терпимее** к себе и другим.
- Принимайте трудности и неудачи, как **возможность для самосовершенствования.**



Перед сном.

- Проанализируйте прошедший день.
- отрешитесь от житейских забот с помощью следующих мысленных формул:

«Мир, добро, покой во всём теле.

Мир, добро, покой вокруг меня.

Мир, добро, покой во всём мире».

- Засыпание должно происходить на фоне спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.



Для снятия напряжения помогает самомассаж.

- Найдите **точку между бровями над переносицей** и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты.
 - Положите руку **на заднюю часть шеи ниже затылка** и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз.
 - Найдите **точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем** и слегка помассируйте ее в течение одной минуты.
- 

A scroll with a quote and colorful balloons in the background. The scroll is unrolled, showing a quote in Russian. The background features a white background with colorful balloons (green, blue, purple) and yellow triangles.

**Улыбайся, освещая всех
улыбками! Ошибайся -
веселее жить с ошибками.
Не пугайся, - в жизни
всякое случается. Не
сдавайся! Всё не сразу
получается....**

Желаю удачи!

Спасибо за внимание!

