

Использование сенсорной комнаты в коррекционно – развивающей работе с обучающимися с ОВЗ (из опыта работы)

*Е.В. Коришнова, педагог-психолог МБОУ г. Костромы «Лицей № 41»
Ю.С. Сурикова, педагог-психолог МБОУ г. Костромы «Лицей № 41»*

В нашей образовательной организации обучаются 12 учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обусловленными задержкой психического развития.

Для детей с задержкой психического развития свойственна эмоциональная неустойчивость, нарушение самоконтроля в разных видах деятельности, агрессивность, трудности приспособления к коллективу сверстников, суетливость, частая смена настроения, неуверенность, чувство страха. В процессе учебной деятельности они часто испытывают чувство усталости, возникает повышенная эмоциональная напряженность. Некоторые подростки предпочитают не проявлять свои негативные эмоции (ярость, гнев, печаль), а подавлять их. В дальнейшем подавление таких эмоций может негативно сказаться на состоянии их здоровья. Именно, поэтому существует необходимость в программу коррекционно – развивающих занятий включать блоки упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения, укрепление волевой активности подростков, имеющих задержку психического развития.

Данные упражнения проводятся нами как во время перемен (10-15 минут), так и после уроков (40 минут). Сенсорная комната наиболее подходящее место в школе для организации релаксационного процесса. Использование приборов приглушенного света, световых гирлянд, зеркальных элементов для преломления света, специальных мягких кресел, сухого бассейна, музыкального сопровождения помогают подростку расслабиться, отгородиться от всех проблем, получить заряд энергии.

Приведем пример одного из таких упражнений. Учащиеся сидят на стульях в кругу, в центре комнаты. Звучит музыка, включены световые эффекты. Психолог предлагает сесть удобнее на стульях, расслабить мышцы, положить удобно руки, закрыть глаза, постараться ни о чем не думать. Ученики представляют, что находятся в приятном для себя месте. Психолог по очереди подходит к детям, кладёт руку на плечо, задаёт следующие вопросы: «Где ты? Это место знакомо тебе? Что ты делаешь? Ты один? Кто рядом с тобой? Тебе хорошо? Побудь там еще...» Упражнение длится 3-5 минут. Затем психолог предлагает детям вернуться оттуда,



где только что отдыхали, сделать это медленно, попрощавшись с теми, с кем были, потянуться, выпрямится.

Дети с удовольствием выполняют такие упражнения, после которых отмечают, что отдохнули, расслабились и готовы дальше продолжать учебную деятельность.



В сенсорной комнате условно мы выделяем не только зону релаксации, но и зону активизации деятельности. На тренажёрах подростки могут выполнить силовые упражнения, направленные на стимулирование мышечной активности, а благодаря творческой деятельности с разноцветным песком потренировать своё внимание, усидчивость, волевую саморегуляцию, умение договариваться друг с другом.

Рисование цветным песком также позволяет гармонизировать психоэмоциональное состояние. В процессе рисования песком на плоскости движения ребёнка становятся размеренными, синхронизируются с

ритмом дыхания. А, если в этом процессе задействовать и музыку, то одновременно работают и зрительный, и слуховой и кинестетический каналы, что позволяет полноценному восприятию этого мира.



Вот фрагмент одного занятия.

Психолог предлагает детям при помощи цветного песка попробовать изобразить своё настроение. *«Подумайте, каким образом вы можете представить своё настроение? С чем вы его ассоциируете? Какие цвета вы будете использовать для создания картины?»*

Для рисования мы предлагаем детям белые листы, цветной песок, клей, а также трафареты и заготовки. Дети рисуют, звучит музыка, включены световые эффекты. После окончания работы, мы проводим обсуждение того, что получилось. *«Как вы представили свое настроение? В виде чего вы его изобразили? Какие цвета использовали?»*

Понравилось ли вам выполнять данное задание? Какие чувства вы испытывали, когда рисовали песком?»

В практике проведения коррекционно – развивающей работы мы используем технику рисования песком не только для снятия психоэмоционального напряжения, но и как метод, который активизирует мыслительные резервы ребёнка.

Наш опыт по использованию в работе с детьми сенсорной комнаты небольшой, но уже сейчас можно говорить о том, что сенсорная комната является действенным инструментом в развитии и коррекции психических процессов, а также эмоционально-волевой сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социуме.