

Компания «Rehab and Medical» (Великобритания)
Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало»

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

По использованию Сенсорной комнаты «Снузлин»
в процессе реабилитации

Казань-2008г.

УДК

ББК

Данное практическое пособие подготовлено в рамках реализации Трехстороннего договора о сотрудничестве между Российско-английской компанией «Rehab and Medical», Министерством труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан и Республиканским центром социально-психологической помощи населению «Зеркало».

Под общей редакцией Кушваха Панкадж – Директор компании «Rehab and Medical»

Авторы-составители:

Исланова Н.Н. – директор Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан, Председатель Ассоциации психологов Республики Татарстан, к.филос.н.

Белоусова М.В. – доцент кафедры детской неврологии Казанской государственной медицинской академии, к.мед.н., врач-психотерапевт

Никитина А.Е. – научный сотрудник Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало»

Раимова Л.А. – научный сотрудник Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало»

Компьютерная верстка:

Никитина А.Е. – научный сотрудник РЦ СППН «Зеркало»

Искандарян Р.Г. – психолог РЦ СППН «Зеркало»

Практическое руководство по использованию Сенсорной комнаты «Снузлин» в процессе реабилитации / Авт.-сост. Н.Н.Исланова, Белоусова М.В. Под общей ред. Кушваха – Москва , 2008

Содержание

Специалистам от компании «Rehab and Medical»	
Предисловие. /Е.Т.Лильин/	
От изготовителей (Панкадж Кушваха)	
РАЗДЕЛ 1. Содержание работы сенсорной комнаты «SNOEZELEN»	
«SNOEZELEN» - уникальный, сказочный мир ощущений (Панкадж Кушваха)	
Исследование мифа о мультисенсорных комнатах. (Лесли Пинкни)	
Проектирование Сенсорной комнаты «Снузлин» (Исланова Н.Н., Никитина А.Е.)	
Оборудование для Сенсорной комнаты (Исланова Н.Н., Никитина А.Е.)	
Направления использования и области применения Сенсорной комнаты (Исланова Н.Н., Никитина А.Е.)	
Общие рекомендации по использованию Сенсорной комнаты (Исланова Н.Н., Никитина А.Е.)	
РАЗДЕЛ 2. Применение сенсорной комнаты «Снузлин» в работе с лицами с ограниченными возможностями (в т.ч. с детьми)	
Реабилитация лиц с ограниченными возможностями в Республике Татарстан: перспективы применения сенсорного оборудования компании «Рехаб энд Медикал» (Белоусова М.В.)	
Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты (Т.Е. Браудо, Ю.А. Кириченко Е.А. Соловьева, М.В. Ряховская)	
Работа в сенсорной комнате «Снузлин» с детьми, имеющими патологии развития (Белоусова М.В.)	
Современные технологии в коррекционно-педагогической работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата. (Литвак В.А.)	
Опыт использования мягкой игровой комнаты компании «Рехаб энд медикал» в комплексном лечении детей с перинатальной энцефалопатией и детским церебральным параличом (Сологубов Е.Г., Кожевникова В.Т., Ильина З.И., Горячева Л.А., Приходько О.Г.)	
Сенсорная и мягкая игровая комнаты в комплексном лечении детей с различными заболеваниями центральной нервной системы (Дегтярева В.Г., Добринская Т.Д., Михайлова Н.И., Попова Г.А.)	
Опыт работы с оборудованием компании «Рехаб энд Медикал» в центре восстановительного лечения и реабилитации детей с детским церебральным параличом Республиканская детская больница г. Сыктывкар (Кустышев И.Г., Кузнецова С.)	
Использование сенсорной комнаты в центре реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями «Парус надежды» (Иванникова Н.В., Эсаулова И.В.)	
Проведение лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате фирмы «Рехаб энд Медикал (Стребкова Н.В., Назаров Г.Н.)	
Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы. (Караваева Е.В.)	
Сенсорная комната: опыт, выводы, предложения (Тюнина Л.И.)	

Семейный конфликт как источник жестокого обращения с детьми и методы выхода из конфликтов (<i>Градинарь И.В.</i>)	
Методические рекомендации по применению сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей, подвергшихся насилию (<i>Михайлов А.Н., Платонова Н.В., Соловьева А.А.</i>)	
Применение сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей, подвергшихся насилию (<i>Сафонова Т.Я., Платонова Н.В., Михайлов А.Н., Горячева М.Ю.</i>)	
Воздействие сенсорной комнаты на формирование различных средств общения у детей, имеющих признаки раннего детского аутизма (РДА) (<i>Пикуш Т.А.</i>)	
Из опыта применения сенсорной комнаты в условиях специализированного дома ребенка. (<i>Бочкарева Е. Н., Ефременко Т. К.</i>)	
Сенсорная комната в работе по педагогической коррекции детей первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС (<i>Загороднюк Л.Г, Дрига О.В., Жогло Н.М.</i>)	
Опыт применения сенсорной комнаты в условиях республиканского детского сурдологического центра (<i>Хасанов Р.Ш., Хабибуллин Р.М., Карасева Л.В., Закирзянова Г. И.</i>)	
Сказкотерапевтические занятия с детьми в условиях сенсорной комнаты «Снузлин» (<i>Раимова Л.А.</i>)	
Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате (<i>Кириченко Ю.А.</i>)	
РАЗДЕЛ 3. Опыт применения сенсорной комнаты «Снузлин» с лицами старшего и преклонного возраста	
Особенности работы в сенсорной комнате с пожилыми клиентами (<i>Белоусова М.В.</i>)	
Сенсорная комната, используемая престарелыми людьми, находящимися в помраченном состоянии (<i>Лесли Пинкни</i>)	
Работа в сенсорной комнате с пожилыми людьми, проживающими в домах-интернатах (<i>Исланова Н.Н.</i>)	
РАЗДЕЛ 4. Практические рекомендации по использованию сенсорного оборудования коррекции стрессовых расстройств у детей и взрослых	
Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты (<i>Детская психоневрологическая больница №18, г.Москва, Д.м.н., Сологубов Е.Г., к.м.н. Кожевникова В.Т.</i>)	
Использование сенсорной комнаты в предоперационной подготовке больных (<i>С.К. Березин, Т.В. Ефремова</i>)	
Практические рекомендации по проведению релаксационных занятий со взрослыми в условиях сенсорной комнаты (<i>Белоусова М.В.</i>)	
Рекомендации по проведению релаксационных занятий с детьми в сенсорной комнате (<i>Белоусова М.В.</i>)	
Занятия с детьми с использованием «сухого» бассейна (<i>Белоусова М.В.</i>)	

Опыт работы РЦ СППН «Зеркало» по проведению реабилитации менеджеров, находящихся в состоянии «синдрома эмоционального сгорания» в сенсорной комнате (Исланова Н.Н.)	
Методические рекомендации по проведению лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате (Богданов О.В.)	
Опыт работы РЦ СППН «Зеркало» с женщинами, в рамках подготовки конкурса «Бриллиантовая невеста» в сенсорной комнате «Снузлин (Исланова Н.Н.)	
РАЗДЕЛ 5. Новая реабилитационная продукция компании «REHAB AND MEDICAL» («Палетто», «Конструкторные системы «Интерстар», Музыкальный луч «Саундбим) (Исланова Н.Н., Никитина А.Е.)	
<i>Работа с Конструкторными системами «INTERSTAR» («ИНТЕРСТАР»)</i>	
«Палетто» - новое слово в реабилитации и профилактике.	
Применение музыкальной системы «Саундбим» в сенсорной комнате	
Заключение	
Послесловие	
К вопросу о приобретении оборудования компании «Рехаб энд медикал»	
Библиография	

СПЕЦИАЛИСТАМ
ОТ КОМПАНИИ «Rehab and Medical»

Дорогие коллеги!

Волшебный мир «Сенсорной комнаты завораживает и ребенка и взрослого, больного и здорового. Но каждый человек, почувствовав ее очарование и положительное воздействие, задает вопросы: «Почему?», «Зачем?», «Как это происходит?»

Мы поделимся с Вами методиками применения «библиотеки сенсорных стимулов», ответим на Ваши вопросы словами отечественных и зарубежных специалистов-практиков, использующих уникальные условия «Сенсорной комнаты», предложим доступные варианты ее применения.

Огромное спасибо...

Желаем Вам успехов в Вашей работе, творческих удач, настойчивости и терпения в достижении цели!

С уважением,

Директор компании «Rehab and Medical»

Панкадж Кушваха

ПРЕДИСЛОВИЕ

За последние десятилетия в мире отмечается нарастание частоты рождения детей с врожденными физическими аномалиями, дефектами интеллекта и тяжелыми хроническими инвалидизирующими заболеваниями, которая достигает в настоящее время 6-9% среди новорожденных.

Процентные соотношения могут быть не столь впечатляющими, чем конкретные цифры. За 2006 г. в России по неполным данным статистического учета родилось 106 тыс. детей-инвалидов, следует заметить, эта цифра не включает тех, чья инвалидность проявится в процессе жизни и роста (умственная отсталость, задержка психического развития и т.д.). Нетрудно подсчитать, какой армией детей-инвалидов располагает Россия в настоящее время.

Глубокая инвалидность определяет медико-социальную значимость проблемы реабилитации соответствующих контингентов детей и ставит перед научными, практическими учреждениями и органами здравоохранения задачи разработки форм и методов этой работы. Обратим внимание на терминологию, используемую в осуществлении комплексной работы по реабилитации детей-инвалидов. Они следующие:

Восстановительное лечение – комплекс медицинских мероприятий, направленных на коррекцию двигательных и интеллектуальных нарушений у лиц с ограниченными возможностями;

Реабилитация - обучение инвалида созданию для него оптимальных условий среды обитания с учетом своих ограниченных возможностей.

В нашей стране накоплен определенный опыт по реабилитации, обучению и диспансеризации детей-инвалидов в психоневрологии, сурдологии и т.д. Ведутся разработки реабилитационных программ для неврологических больных, детей, взрослых страдающих тугоухостью, диабетом и т.д.

Особенно важно в настоящее время подчеркнуть, что именно в семью сместился центр тяжести реабилитационной помощи больным детям и взрослым инвалидам, что, в свою очередь, привело к возрастанию социальной роли этих семей в обществе. Следовательно, социум принимает принципиально новые обязательства по созданию безбарьерной среды обитания для инвалидов.

Решение этой грандиозной по отношению к каждой группе инвалидизирующих заболеваний (нервно-мышечных, пороков развития и т.д.) задачи невозможно без тесного взаимодействия семьи с реабилитационными учреждениями, призванными осуществлять

медицинскую, психологическую и социальную помощь соответствующим контингентом. В этом отношении мы значительно отстаем от развитых зарубежных стран.

Аналогичным образом в отечественной литературе практически полностью отсутствуют работы, отражающие современный зарубежный опыт реабилитационной работы, его практический анализ и, одновременно, выделение весьма перспективных подходов к восстановительному лечению лиц с ограниченными возможностями. В то же время недостаточным является и знакомство российских врачей с современными высокими технологиями реабилитационного процесса: компьютерные игры, сенсорные комнаты, мягкая игровая комната, звуковые лучи и т.д.) В связи с этим встает необходимость более подробного ознакомления работников реабилитационных учреждений с различными возможностями использования данного новейшего оборудования.

Сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности различных категорий больных, является одним из важнейших средств реабилитации. Сочетание специально разработанных занятий в Сенсорной комнате с медикаментозной терапией, массажем, кондуктивной терапией, занятий с психологом и дефектологом, позволяет ускорить появление положительной динамики в лечении.

После пребывания в стационарах или поликлиниках, имеющих Сенсорные комнаты, родители могут создавать «сенсорные уголки» в домашних условиях, используя натуральные природные материалы. Это позволяет закрепить положительный эффект, полученный в ходе занятий в настоящей Сенсорной комнате.

В предлагаемом практическом руководстве обобщается опыт применения оборудования компании «Rehab and Medical» как в зарубежной, так и в отечественной практике.

Главный детский реабилитолог Министерства
здравоохранения и социального развития Российской Федерации

Е.Т.Лильин

ОТ ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ

Сегодня мы поставляем на российский рынок различную продукцию, направленную на комплексную реабилитацию всех категорий граждан. Среди них: сенсорные комнаты, комнаты развития общей моторики для релаксации, активации, развития зрительно-моторной координации, позиционное оборудование для вертикализации и развития двигательной и общей активности больных.

«Rehab & medical» («Реаб энд Медикал») – британская компания, работающая на российском рынке свыше 10 лет. Основное направление деятельности компании – обеспечение реабилитационных центров и специализированных социальных учреждений самым современным реабилитационным оборудованием, с помощью которого повышается качество восстановительных мероприятий, сокращаются сроки достижения положительных результатов, облегчается труд медицинского персонала.

Наибольшей популярностью среди потребителей реабилитационных и психологических услуг пользуются сенсорные комнаты.

Сенсорная комната «Снузлин» - это высококачественное, изготовленное по индивидуальным проектам оборудование, где клиент ощущает себя в полной безопасности. Это оборудование, применяется для терапии, коррекционной работы, психоэмоциональной разгрузки. В ходе работы с клиентом его мозг активизируется через стимуляцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярных рецепторов.

В условиях сенсорной комнаты становится возможным наиболее быстрое установление контакта с пациентом, стимулируется становление мотивации, что в значительной степени повышает эффективность любых коррекционных мероприятий. Такое оборудование стало неотъемлемой составной частью процесса реабилитации детей, как с поражением опорно-двигательного аппарата, так и нарушениями органов зрения, слуха и другой патологией.

Первоначально, сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70-х годов и использовались реабилитологами, социальными работниками, психологами для работы с клиентами с психоневрологическими состояниями и тяжелой степенью умственной отсталости. В начале 80-х годов самым активным пользователем, кроме Голландии, стала Великобритания. С конца 80-х годов сенсорные комнаты использовались также в абилитации и реабилитации людей с различными медицинскими, психическими, психологическими и психоэмоциональными патологиями.

Занятия в сенсорной комнате «Снузлин» проводятся специалистами самого разного профиля: психологами, невропатологами, психотерапевтами, кинезотерапевтами, неонатологами, логопедами, педагогами, психологами, работающими в центрах реабилитации для клиентов с различной патологией.

Согласно методическим рекомендациям, разработанным ведущими российскими специалистами в области реабилитологии, сенсорная комната используется с целью коррекции психо-речевого развития детей и взрослых, совершенствования познавательной деятельности, активности внимания, двигательных навыков.

Такие факторы, как ароматерапия, релаксирующая музыка, приглушенные световые, цветовые и другие эффекты сенсорной комнаты, способствуют положительному достижению в среднем, через 15-20 минут состояния релаксации (расслабления, снижения нервного и мышечного напряжения). С одной стороны, релаксация является благоприятным фоном, который используется специалистами для психотерапевтической, логопедической и другой работы с клиентом. Важность достижения релаксации (состояния нервного и мышечного расслабления) для здорового человека состоит в том, что именно нервная система определяет развитие сердечно-сосудистых, неврологических, психических заболеваний. С другой стороны, различные световые панели и другие эффекты комнаты активно привлекают внимание пациента, возбуждают его интерес, стимулируют подвижность и исследовательский подход.

Сенсорная комната, которая впервые была поставлена в Россию компанией «Рехаб энд Медикал» в 1992 году, приобретает все большую популярность среди специалистов, работающих в области восстановительного лечения детей и взрослых с тяжелыми нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения, слуха, психического развития, девиантным поведением и другой патологией.

Если первоначально сенсорные комнаты использовались только как реабилитационное средство в отношении детей с различными патологиями, то сегодня границы применения сенсорной интеграции значительно расширились. Так, специалисты Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан используют возможности сенсорной комнаты в процессе восстановительных мероприятий в отношении менеджеров высшего, среднего и низшего звена; лиц с различными инвалидизирующими заболеваниями; лиц, переживших инсульты; граждан старшего и пожилого возраста; беременных женщин; детей с гиперактивностью, с повышенной тревожностью и утомляемостью и многими другими проблемами.

В настоящее время сотни центров различного уровня Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации используют в своей работе оборудование компании «Рехаб энд Медикал». Практически в любом российском регионе сегодня можно встретить высококлассное оборудование компании.

С помощью тренажеров для ходьбы, функциональных сидений, мобильных стендеров, ортопедических велосипедов и другого позиционного оборудования осуществляется коррекция нарушений осанки и ходьбы, мелкой моторики рук, стимулируется двигательная и общая активность пациентов.

Занятия в комнате развития общей моторики при умелом использовании всего арсенала ее средств и приспособлений являются одной из эффективных составляющих комплекса восстановительного лечения детей с церебральным параличом и другим психоневрологическими заболеваниями и могут проводиться в значительно более раннем возрасте, чем групповые занятия в обычных залах лечебной физкультуры.

Занятия в игровой комнате на позиционном оборудовании с детьми и подростками дают потрясающие результаты по развитию и закреплению навыков, утраченных либо в ходе заболевания, либо с момента рождения.

Сегодня в палитре оборудования представлены элементы мягких комнат, позиционного оборудования, лечебной гимнастики, для развивающих занятий, музыкальных занятий.

Среди новинок можно назвать оборудование для занятий сенсорной стимуляцией на улице.

Новинки представлены также играми, стимульным дидактическим материалом, развивающим, позиционным оборудованием и другими видами для лиц старшего и преклонного возраста. При этом данное оборудование дает возможность осуществлять реабилитационные мероприятия, как в стационарных условиях, так и на дому, а в некоторых случаях использовать для развития навыков самообслуживания в условиях самостоятельного проживания.

В своей работе компания основывается на новейших достижениях зарубежной и отечественной реабилитологии, поддерживает связи с ведущими реабилитационными центрами в России и Великобритании.

Компания развивается и каждый ее новый шаг в развитии инноваций в сфере реабилитации – это шаг в улучшении качества жизни людей!

Панкадж Кушваха
Компания «Рехаб энд Медикал»

РАЗДЕЛ 1.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «SNOEZELEN»

«SNOEZELEN» - УНИКАЛЬНЫЙ, СКАЗОЧНЫЙ МИР ОЩУЩЕНИЙ

Панкадж Кушваха

Компания «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ», Стокпорт, Англия.

Процесс познания внешнего мира начинается для человека с ощущения и восприятия окружающих нас предметов при помощи различных органов чувств, из которых наиболее ответственная роль принадлежит органу зрения, через который мы воспринимаем до 90% информации из окружающего нас мира.

По образному выражению одного видного физиолога, глаз является частью головного мозга, вынесенной на периферию для контакта с внешней средой. Поэтому неудивительно, что основные функции органа зрения — свето- и цветоощущение служили и служат предметом углубленных исследований и дискуссий для представителей многих областей знания — биологов, физиков, психологов и медицинских работников. Несколько десятков лет назад создатель известного атласа цветов Б.Е.Рабкин писал: «Разве не лучше было бы если бы в цветовом оформлении таких, например, городов, как Мурманск или Лондон, стали преобладать хроматические цвета, способствующие увеличению освещенности и снижению зрительного и общего утомления человека? Важнейший принцип цветового оформления — во что бы то ни стало избегать монотонности в окраске!» Он приводит такой пример: на обувной фабрике в Брэконе (Англия) работа производилась на машинах, окрашенных в черный цвет. И обувь и нитки также были черного цвета. Когда же оборудование и заводские стены выкрасили в светло-зеленый, голубой, оранжевый и желто-оранжевый цвета, то число несчастных случаев и невыходов на работу значительно сократилось. Окраска рабочих мест в рациональные цвета способствовала уменьшению зрительного и нервного напряжения рабочих.

И сегодня многие умы занимает мысль о создании немедикаментозных методов релаксации — снятия нервного и мышечного напряжения и восстановления работоспособности. Важность этого направления состоит еще и в том, что мозг и центральная нервная система определяют развитие сердечно-сосудистых, неврологических, психических заболеваний.

Благоприятное воздействие спокойных тонов цветового спектра через орган зрения на организм человека, дополненное релаксирующей музыкой, ароматерапией и возможность принять удобное положение — все это было учтено при создании Сенсорной комнаты «Снузлин».

Удобные насыпные сидения, теплый водяной матрас (с подогревом), принимающий форму тела и мягкие, светлых тонов покрытия стен и пола создают ощущение комфорта. Специальная релаксирующая музыка, созданная композиторами разных стран мира, может передаваться через встроенные динамики. Приятно радуют глаз медленно переливающиеся цветами радуги «водопады» и «фонтаны» из светооптического волокна. Плавание в так называемом «сухом бассейне» из прозрачных упругих шариков, постоянно меняющих окраску с помощью вращающихся цветных фильтров, позволяет приводить точечный массаж шариками со всей поверхности тела под воздействием собственного веса.

Английскими учеными установлено, что через 15-20 минут пребывания в Сенсорной комнате наступает состояние релаксации (расслабления), а это означает реальное сокращение времени на восстановление сил и работоспособности.

Комплектация Сенсорной комнаты может быть различна в зависимости от ее назначения. Так, на стенах могут быть размещены панели с вращающимися, изменяющими цвет узорами, например, фиброоптические панели «Фонтан» или «Бесконечность». Они работают по принципу приборов с биологической обратной связью,

панели различны по конструкции и соответствуют возможностям пациента и поставленным задачам.

Активное участие в процессе освоения новых ощущений с помощью переключателей могут принимать пациенты со слабым зрением, сниженным слухом, нарушением функций верхних конечностей и даже те, у кого лишь в слабой степени сохранены движения рук. Для них созданы специальные, удобные для использования переключатели, реагирующие на прикосновение пальца, ладони, сотрясение или вибрацию.

На специальных панелях для развития тактильной чувствительности с разноцветными мерцающими огоньками размещаются предметы различной формы, изготовленные из разных по фактуре материалов — меха, ткани, дерева, пластмассы и др.. Ребенок, ощупывая их, учится различать контрастные свойства предметов, например, теплый — холодный, мягкий — жесткий, круглый — квадратный, активно используя для изучения орган зрения, что способствует развитию зрительно-моторной координации и тактильной чувствительности.

Комплексное воздействие на нервную систему световых и цветовых движущихся панелей и релаксирующей музыки, наборов ароматических масел, позволяет людям с различными сенсорными нарушениями тренировать остаточное зрение и слух, а также способствует созданию более адекватной целостной картины мира.

Новые возможности, открываемые Сенсорной комнатой, привлекают внимание специалистов различного профиля — педагогов и воспитателей, логопедов и психологов, работающих как с детьми, так и со взрослыми пациентами. Кроме значения Сенсорной Комнаты для реабилитации людей с ограниченными физическими и/или умственными возможностями, трудно переоценить ее полезность для людей, чья профессия связана с экстремальными или стрессовыми ситуациями. Очарование «живой сказки», создающей радостное настроение в сочетании с огромным набором благоприятных воздействий на организм человека делают Сенсорную комнату незаменимой при множестве состояний, требующих коррекции.

Сенсорные комнаты и психоэмоциональное развитие

Использование Сенсорной комнаты основывается на интегральной теории понимания человеческой психики — гуманистической психологии (основатели Маслоу, Роджерс и Фромм в 60-х годах). Акцент в этой теории ставится на «поддержку и развитие внутренней природы человека», а не на её сдерживание или подавление. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психологии людей являются не частью их истинной человеческой природы, а реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я».

Внутренняя природа человека стремится к самореализации, самосовершенствованию и достижению физического и психологического здоровья. Тенденция к самореализации и совершенству является базой для психотерапии, где центральным действующим лицом является сам пациент. Если этой тенденции не препятствовать, а поддерживать и поощрять ее, она приводит к обогащению жизни человека.

Развитию собственного «Я» часто мешают внешние факторы. Окружающая среда часто навязывает человеку оценки и ожидания, поэтому, к сожалению, сама семья и/или учреждения, посещаемые человеком, часто являются очагами «болезней» в нашем обществе. В таком случае, манера поведения, навязанная обществом не соответствует пожеланиям самой личности, а естественная тенденция к самореализации выливается в искаженном виде: агрессии, фрустрации, невротических реакциях.

Истинный потенциал и ценность воздействия Сенсорной комнаты выражается в том, что, умело используя ее, можно поднять простые ощущения на уровень восприятия. Восприятие, в отличие от пассивного ощущения стимулов, — это сознательный процесс.

Различные ощущения должны быть достаточно сильными и значимыми для того, чтобы поднять их на уровень осознания.

Здоровое восприятие может быть ограничено тремя факторами:

- Физический дефект в получении ощущений
- Центральный дефект в восприятии из-за церебральной дисфункции или ограничений восприятия из-за социально-общественных факторов
- Сенсорная и/или эмоциональная депривация во время развития

Сенсорная комната имеет интегральное развивающее влияние на все три фактора, стимулируя процесс саморегуляции. Атмосфера безопасности развивает мотивацию из-за естественного чувства любопытства, присущего любому сознательному человеку, стимулируя его к различным занятиям и общению.

Сенсорная комната и девиантное поведение

У пациентов с девиантным поведением имеются проблемы, которые можно определить как недостаточная способность в следующих областях:

- Познавательная
- Социальная
- Психологическая
- Эмоциональная
- Сенсорная
- Физическая

Эти проблемы могли быть вызваны отсутствием внимания семьи, сексуальным насилием, физическим насилием, нахождение под постоянным стрессом, ограниченной окружающей средой.

У людей, которых не ценят и которым не оказывают должного внимания в обществе, недостаточно развиваются навыки адаптивного поведения.

Для того чтобы эффективно снизить риск девиантного поведения, чрезвычайно важно создать полноценное для клиента окружение, которое максимально позволяет повысить качество его жизни и установить добрые отношения взаимодоверия между клиентом и терапевтом. Возможности Сенсорной комнаты ясно демонстрируют, что это мощный инструмент для терапии людей с девиантным поведением, поскольку в ней создается обстановка, наиболее благоприятная для устранения вышеуказанных проблем у этой категории пациентов, а так же для воздействия на причины, их вызывающие. При этом процесс терапии происходит в атмосфере обоюдного доверия.

Научные подтверждения эффективности Сенсорной комнаты

Первоначально Сенсорную комнату считали только средством для развлечения, а не терапии, поэтому голландские терапевты были против проведения каких-либо научных исследований. К концу 80-х годов Сенсорные комнаты получили широкое распространение в Англии и стали неотъемлемой частью реабилитационной и терапевтической практики во множестве учреждений самого разнообразного профиля. Английские реабилитологи на всех уровнях начали обмениваться опытом и говорить о видимых терапевтических результатах использования Сенсорной комнаты. Все больше начинали смотреть на нее как на терапевтическое средство (конечно, не забывая и о немаловажном аспекте развлечения в ней). Поэтому аргументы в пользу научных исследований основывались на том, что такая работа будет способствовать определению истинных возможностей этого оборудования, повышению результативности и эффективности его использования.

Кроме этого, существует и экономическая причина потребности в научных доказательствах. Не только в СНГ, но и во всем мире, подавляющее большинство специализированных (и не только) учреждений имеет ограниченные средства и должно строго их распределять для получения максимальных результатов. Поэтому все расходы

должны быть оправданы результатами и для этого, конечно же, нужны научные исследования.

Первые работы, опубликованные в научных журналах, появились в начале 90х, и их количество особенно возросло после 1994 года. Научные публикации появляются не только в Англии, но и в других странах Европы (включая Голландию), в США и Россию. В общем, ни одна из работ не показала негативных или нейтральных результатов. Более того, некоторые работы доказали более высокую результативность использования Сенсорной комнаты по сравнению с альтернативными средствами. Кроме учреждений для пациентов с различными проблемами физического, психоневрологического и психического характера, исследования проводились и в учреждениях для здоровых людей, где также были получены положительные результаты, которые выражаются в повышении концентрации и улучшении физического и психоэмоционального состояния.

Критика Сенсорной комнаты

Важно отметить, что критика, которая основывается на том, что Сенсорная комната искажает мировоззрение и/или пересыщает мозг избытком стимулов, не обоснована. Во-первых, насыщение положительными стимулами формирует произвольное внимание и обеспечивает его избирательность и гибкость поведения, во-вторых, «сеансы» в Сенсорной комнате в большинстве случаев не превышают одного часа, а, следовательно, пресыщения не происходит и, в-третьих, количество и тип стимуляторов регулируются индивидуально для каждого пациента.

Единственное существенное замечание со стороны критиков в адрес Сенсорной комнаты заключается в том, что это дорогое удовольствие, и достичь тех же эффектов можно альтернативными, менее дорогими способами: гуляя по лесу, наблюдая за закатом солнца, сидя на диване и т.п. (к слову, критика, как правило, исходит от специалистов, не имеющих в своем распоряжении этого оборудования).

Кроме того, что научные работы по использованию Сенсорной комнаты уже доказали ее эффективность, важно привести дополнительные аргументы против существенной критики: в условиях, в которых работают учреждения и живут большинство людей невозможно удовлетворить потребности каждого в создании оптимального для него окружения. В таких условиях Сенсорная комната своей гибкостью предоставляет возможность максимально приблизить пациентов к необходимому им окружению.

Любой специалист, работающий с людьми со специальными нуждами, не может переоценить важность регулируемой среды, которая подходит всем клиентам и терапевтам для работы, которая дает возможность самому клиенту стремиться к самосовершенствованию, способствует улучшению взаимопонимания и отношений между клиентом и терапевтом и повышает эффективность прочих мероприятий.

ИССЛЕДОВАНИЕ МИФА О МУЛЬТИСЕНСОРНЫХ КОМНАТАХ

Лесли Пинкни

Факультет трудотерапии

Саутэмптонского университета трудотерапии и физиотерапии

Доступ к соответствующему стимулированию

Анализ поведения человека демонстрирует необходимость доступа к соответствующему стимулированию. Слово «соответствующее» предполагает соответствие деятельности уровню стимулирования — или это будет возбуждение или расслабление, в зависимости от того, что требуется человеку. После насыщенного трудового дня, проведенного на работе, некоторые люди предпочитают расслабиться в горячей воде в полутемной ванной комнате с легкой музыкой; или наоборот, после вялотекущего дня некоторые люди предпочитают пойти в ночной клуб, где они

окунуться в атмосферу шума, яркого света и высокой активности. Для осознания потребности в стимуляции или релаксации от людей с тяжелыми когнитивными нарушениями требуется большое напряжение сил.

Миф о мультисенсорных комнатах заключается в том, что многие возможности для сенсорного стимула не реализуются. Миф можно охарактеризовать как вымышленную идею, основанную больше на воображении, нежели на фактах (*Collins English Dictionary* 1992). Вымышленным образом мультисенсорной комнаты является дорогостоящая «белая комната», в которую помещается человек с целью терапевтического лечения. К сожалению, это привело к недооценке мультисенсорной комнаты. Признание мультисенсорной комнаты как инструмента для лечения или проведения досуга не достигло цели.

Для пожилых пациентов, страдающих слабоумием, уровень стимуляции является важным компонентом хорошего здоровья. Мультисенсорные комнаты созданы для того, чтобы попытаться обратиться к этим потребностям с целью поддержания соответствующего уровня стимулирования. Многие рассматривают эти комнаты как «белого слона», в то время как другие считают их универсальной средой, имеющей широкий спектр использования. Общеизвестно, что имеются случаи плохого практического их использования, но также имеются примеры использования мультисенсорных комнат с целью лечения (Моррисей и Биела, 1997 г.). Действительно, краткий обзор литературы показывает, что имеется много примеров хорошей практики и эмпирического исследования.

История вопроса

Мультисенсорная комната существует в Великобритании приблизительно 15 лет, в течение которых из обычной белой комнаты с мягкими огнями, структурами и нежными звуками она превратилась в основное средство для лечения многих групп больных (Моффат и др., 1993 г.). Еще до их появления в Великобритании, потенциал использования мультисенсорных комнат был охарактеризован Кпиландом и Кларком (1966 г.), как возможность для человека получить доступ к стимуляции простым путем.

Люди, имеющие серьезные проблемы, касающиеся обучаемости, давно знакомы с мультисенсорными комнатами. Их использование в течение последних 15 лет было распространено на другие группы пациентов, например, на пожилых людей, паллиативный уход за больным, материнский уход, умственное здоровье и стимуляцию в коматозном состоянии, а также в промышленности в качестве части программы по снятию стресса. Многие исследования, опубликованные в журналах по трудотерапии и уходу за больными, продемонстрировали универсальность мультисенсорных комнат для многих групп клиентов (Моффат и др., 1993 г., Шолфилд, 1996 г., Пинкни, 1997 г.).

Потенциал сенсорной стимуляции

Лидерман и другие авторы (1958 г.) предполагают, что в комнатах многих пожилых людей отсутствует соответствующее стимулирование и это может привести к потенциальным проблемам сенсорной депривации. Для многих пациентов, невозможность отреагировать или заинтересоваться доступным стимулом происходит из-за того, что стимул является слишком сложным. Конструкция комнаты отвечает эстетическим требованиям лица, предоставляющего услуги, нежели сенсорным потребностям пациентов. Как следствие, пожилые пациенты с сильной степенью слабоумия помещаются в комнаты с мягкими приглушенными цветами, соответствующими шторами и с предметами, не предназначенными для использования, например вазами с цветами. Эта группа клиентов фактически лишается соответствующего сенсорного стимулирования и, поэтому, находится под угрозой сенсорной депривации. Действительно, исследование продемонстрировало что, при предоставлении соответствующего сенсорного стимула, настроение и поведение пациента могло бы быть иным (Херон и др., 1994 г., Моффат и др. 1993 г.), наводя на мысль, что некоторые виды поведения, проявляющиеся при сильном когнитивном ухудшении, могут быть вызваны сенсорной депривацией. При соответствующем уровне сенсорной стимуляции появляется возможность управлять некоторыми из этих проблем.

Большинство людей способны заказывать, структурировать и выбирать окружающие стимулы, но у пациентов с сильными когнитивными расстройствами, способность взаимодействовать с таким обширным множеством стимулов ограничена. Способы, которыми они интерпретируют события, могут быть очень различными. Понимание человека, страдающего слабоумием, в большой степени опирается на общение. Понимание людей с сильным

когнитивным дефицитом можно облегчить с помощью общения на сенсорном уровне. Мультисенсорные комнаты способствуют общению и обеспечивают соответствующую сенсорную стимуляцию пожилым пациентам с когнитивным расстройством.

Потенциал трудотерапии

Мультисенсорные комнаты оказывают свое воздействие путем обеспечения условий деятельности с соответствующим уровнем стимуляции, ориентированных на определенные потребности пациента. Мультисенсорная комната, поэтому настолько эффективна, насколько врач использует ее потенциал относительно конкретного пациента. Если врачи способны идентифицировать определенные потребности и устанавливать цели лечения, они должны быть способны структурировать элементы Сенсорной комнаты с тем, чтобы пациенты могли получить доступ к соответствующей стимуляции. Потенциал использования мультисенсорных комнат имеет много преимуществ:

- Потенциал сенсорного мира может быть оптимизирован путем учета стимуляции зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния и движения. Блюмендаль (1987) описал это как исходную активацию, посредством которой цель лечения достигается при помощи первичных чувств.
- Сенсорное восприятие позволяет людям создавать картину их окружающей среды, благодаря которой они могут обрести некоторую уверенность. Если они не способны исследовать, используя свои органы чувств, они ощущают опасность (Хулседж и Верхой, 1987 г.). Обеспечивая соответствующие уровни стимуляции, использующие принципы Сенсорной комнаты, возможно, что чувство страха может быть снижено.
- Стимулирование чувств позволяет врачу реагировать на чувства и эмоции больного, обеспечивая проявление его активности. Хулседж и Верхой (1987) признают, что на наше душевное состояние большое влияние оказывает сенсорный стимул.
- Наряду с обеспечением мягкой стимуляции, мультисенсорные комнаты имеют потенциал вызова ассоциаций и воспоминаний,
- Для врача по профессиональным заболеваниям, это означает применение разнообразных методов.
- Воспроизведения прошлого у людей с сильной степенью слабоумия при стимулировании обоняния и вкуса.
- Слуховая система позволяет определить местонахождение источника звука, а также дает возможность ощущать свое тело в состоянии покоя и движения. Это достигается путем выбора звуковых эффектов от знакомой музыки, которая может превратить комнату вместе с визуальными сигналами в жизнь.
- Свет используется для включения визуальной системы или путем проектирования знакомого изображения, вызывающего воспоминания, он может служить более интенсивным фактором для привлечения внимания в первую очередь тех, кто легко отвлекается. Действительно, использование сенсорных комнат часто подтверждают, что люди со слабым зрением или с отсутствием его способны реагировать на визуальную стимуляцию, если она демонстрировалась отдельно.
- Мультисенсорная комната может использоваться для структурированного лечебного сеанса, в процессе которого врач создает сенсорный профиль пациента и использует сенсорное оборудование, чтобы обеспечить идеальную форму стимула, или общую программу доступа, когда вся комната еще раз оценивается на предмет определения ее сенсорного потенциала. Мультисенсорные комнаты являются универсальным инструментом, который врач по профессиональным заболеваниям может использовать многими путями. Их составные части включают элементы, начиная со специально разработанного оборудования для стимулирования настроения при помощи окружающих нас предметов.

Комната Снузлин в качестве варианта окружающей среды (Работа с детьми травмированными и подвергшимися избиениям.)

Использование комнат Снузлин для работы с этой группой людей является относительно новой идеей, однако, нужно помнить, что комната Снузлин демонстрировалась в качестве

безопасной, дружелюбной среды для многих других групп пациентов и будет полностью подходить для работы с травмированными детьми.

Комната Снузлин предназначена выполнять две роли для игр с этой группой пациентов, каждая из которых рассматривается отдельно.

Сущность комнаты Снузлин состоит в том, что она создает безопасную, дружелюбную окружающую среду, в которой могут развиваться обучающие отношения. Более доверительные отношения могут развиваться с помощью различных тем и оборудования, привлекательного и стимулирующего детей. Поскольку эти дети невероятно подозрительны, или боятся входить в контакт со взрослыми, для развития этих отношений при лечении может потребоваться определенное время. Хотя комната Снузлин может обеспечить подходящую среду для занятий такого рода, все еще будет требоваться экспертиза врача по установлению доверительных отношений с ребенком, которому придется пройти через его опыт.

Казалось бы, что занятия следует начинать бесструктурно, полагаясь на инициативу ребенка, обучая его, как играть и взаимодействовать в дружелюбной среде. По мере продолжения занятий лечение переходит во второй этап. Пока начальные стадии не имеют структуры, необходимо, чтобы врач персонализировал окружающую среду для ребенка, используя предпочтительные для него темы, музыку и начиная работу с отобранными видами оборудования, нежели используя для занятий все имеющееся оборудование. Для детей, которые с неохотой входят в комнату, может быть лучше отобрать необходимое оборудование и использовать его в другой комнате в более естественной среде, до тех пор, пока они не будут готовы к занятиям в комнате Снузлин.

Применение в комнатах Снузлин наиболее традиционных методов терапии

Более традиционные методы — игровая терапия — полностью соответствуют основным принципам Снузлин. Использование комнаты для создания ощущения доверия и различных тем для отражения эмоциональной реакции, врачу могут помогать другие действующие совместно терапии. Комната Снузлин также усиливает положительно зарекомендовавший себя метод развития более доверительных отношений.

Комната Снузлин это также помещение, позволяющее облегчить работу штатного персонала по уходу за пациентами, а также оказать помощь семье или обслуживающему персоналу в деле исследования их собственных тревог и опасений. Эта комната также подходит для обучения снятию стрессов и методам релаксации, которые могут оказывать помощь членам семьи или сиделкам при уходе за ребенком.

Эти вопросы выдвигают на первый план некоторые пути, которыми комната Снузлин может использоваться с этой специфической группой пациентов, однако, нужно помнить, что успех такого вмешательства полностью зависит от квалификации врача. Комната Снузлин имеет потенциал оказания помощи во время лечения пациента и, при правильном использовании, является очень ценным инструментом. Многие из принципов проведения лечебных занятий в комнате Снузлин, упомянутые для других групп пациентов, будут также подходить для работы с детьми. Все занятия должны быть достаточно гибкими, отвечающими потребностям индивидуума, однако должны включать цели и задачи, определенные группой специалистов, работающих с детьми (см. Разработка методов, отношений и основных принципов работы в комнате: Сенсорная комната, используемая пожилыми пациентами и людьми в помраченном состоянии).

Сенсорная комната для детей с девиантным поведением

При лечении патологических состояний у детей с патологией в эмоционально-волевой сфере, в области характера, на первом месте должны стоять медико-педагогические мероприятия.

Следствием гипоопеки и безнадзорности, черствости и жестокости окружающих являются такие патологические проявления, как склонность к разрушительным действиям, немотивированным колебаниям настроения или, наоборот, робость, застенчивость, ранимость, часто питательная неловкость и повышенная обидчивость ребенка. Поэтому ведущее значение имеет изъятие ребенка из неблагоприятных микросоциальных условий, травмирующих его психику и предрасполагающих к формированию и закреплению неправильных психопатических реакции ребенка или подростка.

Как установлено английскими учеными, через 15-20 минут пребывания в Сенсорной комнате наступает состояние релаксации (расслабления), т.е. преобладания процессов торможения

в центральной нервной системе, что является благоприятным фоном для работы многих специалистов — психологов, логопедов, педагогов.

Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие взрослых, в сочетании с мощным положительным эмоциональным влиянием эффектов Сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе. С одной стороны, создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, а с другой стороны, внимание ребенка привлекают различные вращающиеся, изменяющие цвет панели и приспособления для изучения и активного освоения новых ощущений, что стимулирует познавательную деятельность и мотивацию ребенка.

Как показывает опыт, богатство положительных эмоций в условиях сенсорной комнаты способствует развитию внутренних резервов у детей, особенно из асоциальных семей, и формированию у них новых ценностных понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями.

Использование сенсорной комнаты для реабилитации детей психоневрологическими нарушениями и сенсорной патологией

Предлагаемый комплект оборудования

Мерцающий бассейн с прозрачными шариками.

Фибро-оптика (тактильная панель, панель «огненное колесо», «Водопад» из светоптических волокон с боковой подсветкой, световая каскадирующая трубка «Фонтан»).

Настенные панели (зеркальная панель со светоптическими нитями интерактивная фиброоптическая панель «Фонтан», панель искрящийся ковер).

Интерактивные световые трубки МАКСUSn, световая трубка с пузырьками и цветными шариками, зеркальные панели, вращающийся зеркальный шар).

Проекторы К I, панорамный ротатор и ротатор кассет, кассеты с эффектами.

Различные мячики: колючие, прозрачные со звенящими бубенцами, ароматизированные, мячики-ежики, панч-болы и др. Вибрационные подушки, вибромusзыкальный напольный матрас. Музыкальная система кассета/ CD с набором кассет и компакт-дисков с музыкой для релаксации. Комплект переключателей.

Маты «Медика», мягкие чанки, пенопластовые подушки, терапевтические маты, пуфики Rотра. Профессиональный генератор запахов.

При желании и возможности этот комплект оборудования можно дополнить, сократить, видоизменить в соответствии с конкретными реабилитационными задачами

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН»

Исланова Н.Н., Никитина А.Е. , Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало», Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

Условно оборудование Сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, сухой бассейн, приборы, создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии, библиотека релаксационной музыки и др.

Ребенок или взрослый, лежа в бассейне или 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. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.

Активационный - в него входит все оборудование со светоптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики, мобайлы

(подвешенные подвижные конструкции, игрушки) и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока сенсорной комнаты направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

В минимальный комплект сенсорной комнаты могут входить мягкие покрытия, безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и зеркальными панелями, сухой бассейн и цветомузыкальный комплекс (рис.1)

Кроме минимального набора, сенсорную комнату можно дополнительно оснастить: 2-ой пузырьковой колонной, разнообразными пуфиками и подушечками, оптоволоконным пучком, разнообразными свето- и цветоэффектами, тактильными панелями, мобайлами и т.д. (рис.2).

Можно создать сенсорную комнату, воссоздающую определенную тематическую атмосферу, помещение или ландшафт.

Если помещение достаточно большое, то его можно разделить на зоны при помощи различных световых и других занавесей (мерцающая штора, гребень из световодов, или ооптических заборчиков и оснастить каждую зону (рис.3).

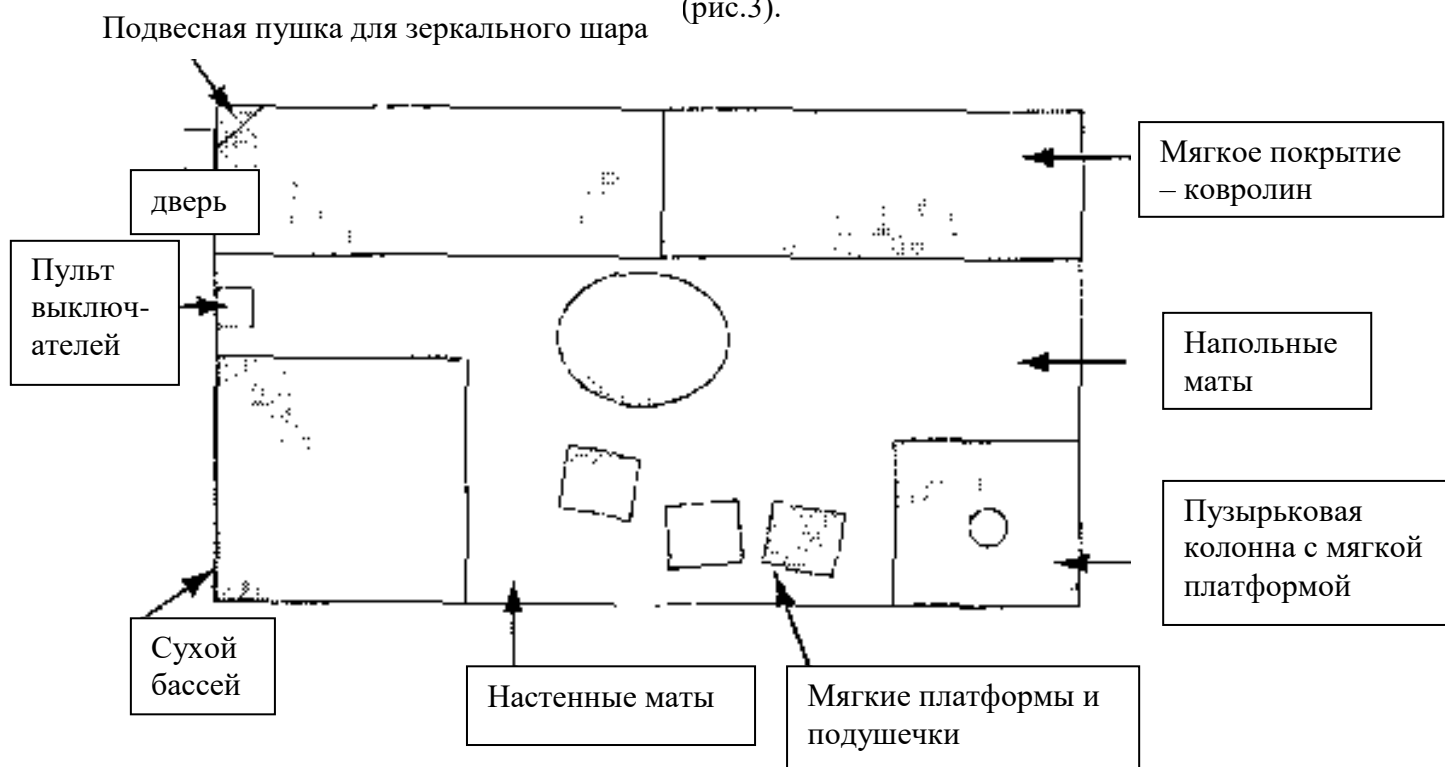


рис.1 (Сенсорная комната в Социальном приюте для детей и подростков «Тургай Сабинского муниципального района Республики Татарстан)

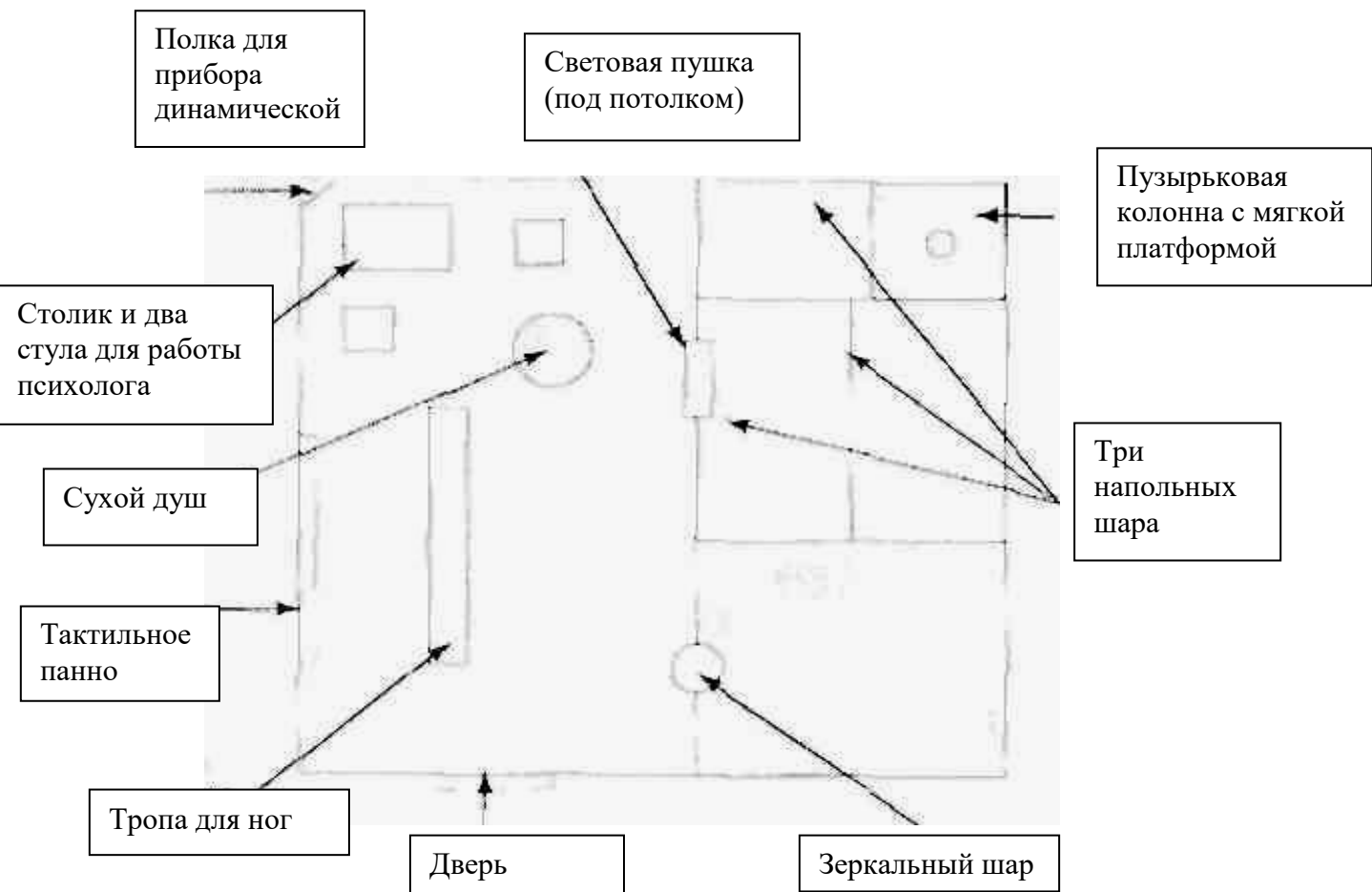


рис.2 (Сенсорная комната в Социально-реабилитационном центре для детей с ограниченными возможностями п.Лаишево Республики Татарстан)

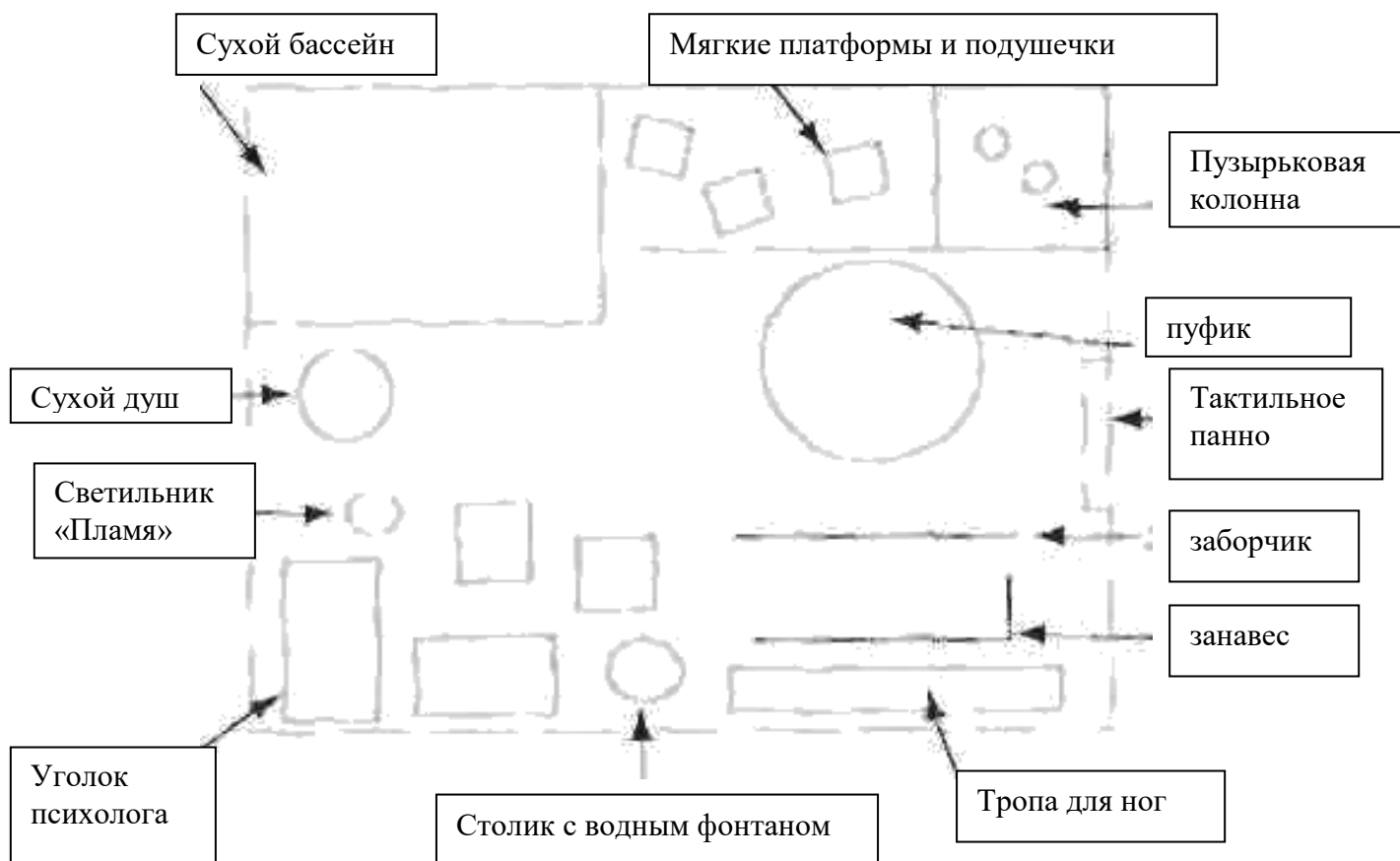


рис.3 (Сенсорная комната в Социальном приюте для детей и подростков «Теплый дом» Дрожжановского района Республики Татарстан)

ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН»

Исланова Н.Н., Никитина А.Е., Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

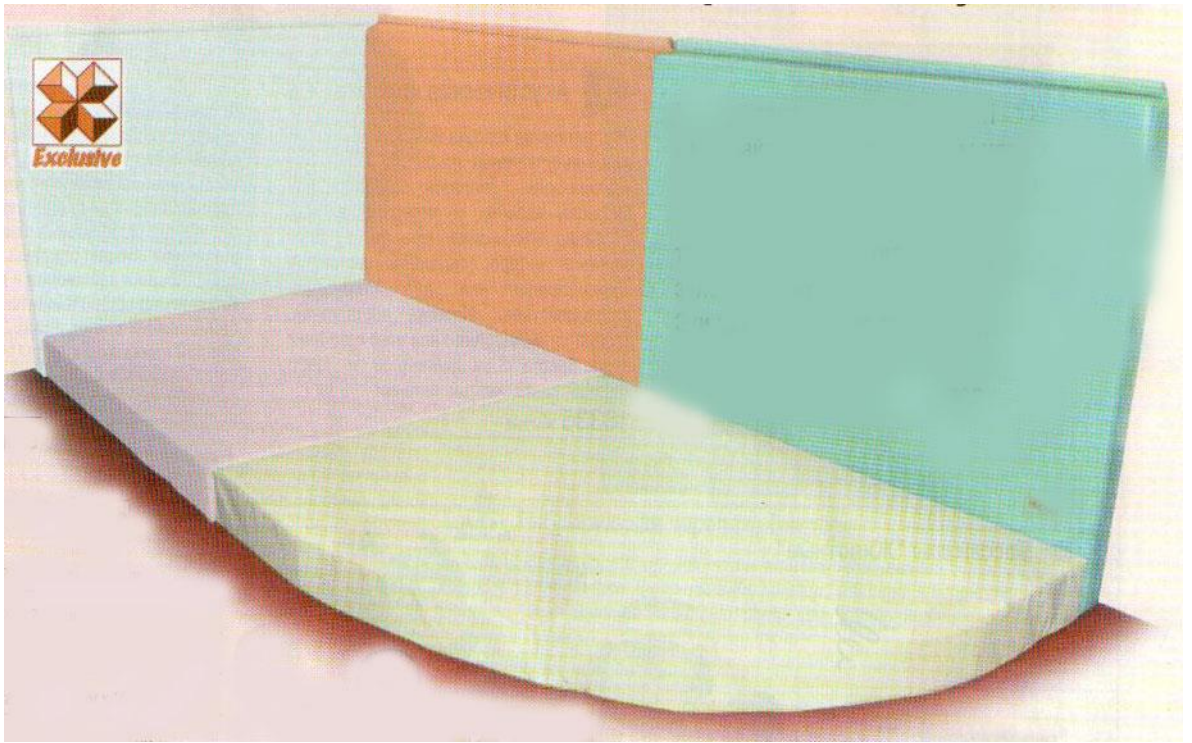
Сенсорная комната может содержать следующее оборудование:

МЯГКАЯ СРЕДА – обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью её использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.

Мат напольный, терапевтический - нужен для создания мягкой поверхности, на которой ребенок или взрослый может лежать, сидеть, двигаться. В соответствии с размерами помещения или "мягкой зоны" определяется количество терапевтических матов. Маты между собой соединяются при помощи липучек (со стороны пола). Если комната холодная, или есть вероятность пребывания в сенсорной комнате детей с агрессивным поведением, то возможно закрепить терапевтические маты вдоль стен. В этом случае речь идет о терапевтических настенных матах.

Мат настенный - крепится на стенку для того, чтобы максимально обезопасить ребенка, пребывающего в сенсорной комнате от ударов и соприкосновения с твердыми и холодными поверхностями.

Кроме того, его использование способствует созданию уюта и комфорта, выполняя роль "ковра" на стене.



Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж) – это сидение, которое принимает форму тела и служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека. Сидя на пуфике можно расслабиться, слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счёт лёгкого точечного массажа.



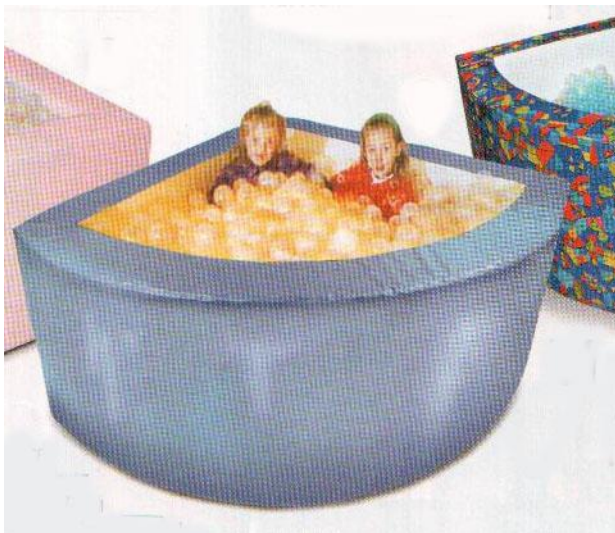
Чанки – это подушка в форме небольшой горки, с помощью которой вы можете принять удобную позу, подложив её под голову или ноги. Её можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие трапецию, способствуют мягкой тактильной стимуляции.



Детская подушечка с гранулами – подушечка, наполненная полистирольным и гранулами, легко может менять форму, её приятно мять в руках и занятие с ней может надолго привлечь внимание. Использование подушечек в сенсорной комнате поможет клиенту принять любое удобное положение.



Сухой бассейн - это бассейн прямоугольной, ромбовидной, круглой и иной формы с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми шариками. Может использоваться как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, можно принять комфортную позу и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, даёт возможность лучше почувствовать своё тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивающий глубокую мышечную релаксацию. Тело в бассейне всё время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, стукнуться. Передвижение в подвижных шариках создаёт прекрасные условия для развития координации движения в пространстве. Игры в бассейне эмоционально окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем - откинуться на спину и расслабиться.

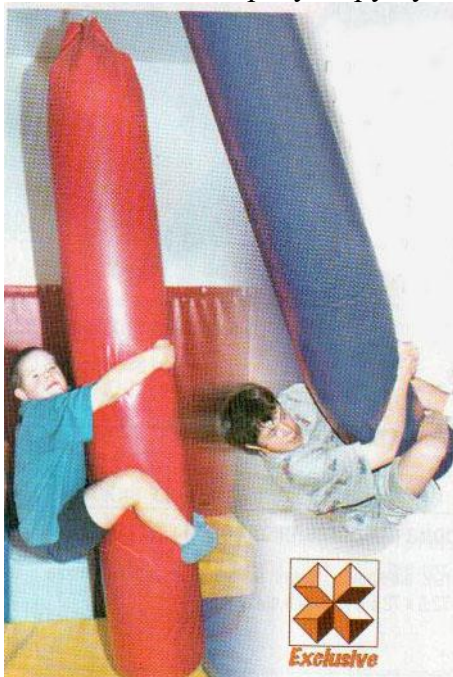


Детское зеркальное панно - безопасное из полимерного материала зеркало для создания оптического эффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок.

Детское складное кресло "Трансформер" – компактный кубик при раскрытии превращается в удобное кресло, повторяющее форму тела.



Цилиндр подвесной - мягкий подвесной цилиндр стимулирует подвижность, является замечательным тренажером для физических упражнений. Его можно использовать как боксерскую грушу, залезать на него и раскачиваться.



Музыкальное кресло-подушка - пуфик, наполненный полистирольными гранулами, легко принимает форму тела. Звук и вибрация из встроенных динамиков расслабляет напряженные мышцы, стимулирует циркуляцию крови.



Мягкую среду можно дополнить одеялами, безопасными игрушками и предметами.

Мягкие игровые комнаты приятны и взрослым и детям.

Экономичный набор сенсорной хижины – это полностью оборудованная сенсорная комната. В нее входит: сенсорная кабина, переносная трубка Миди, супер интерактивный переключатель, источник света и фиброволокно, зеркальный колокольчик, игровой набор, волшебный вихрь (из 4х предметов), массажная трубка, серая вибрационная трубка, переносной проигрыватель компакт-дисков, выбор из 3 компакт-дисков; сенсорное кольцо; игрушка нубли-вубли; небьющийся мяч; набор из 5 мячей-ежиков, набор из 6 эспандеров; мяч-распылитель.

Предметы мягкой игровой комнаты сделаны из потрясающего гладкого мягкого материала, пожаростойкого и влажностойкого.

Если Вы хотите, чтобы ваша сенсорная комната была «уникальна», то вы можете поместить туда Гигантскую грушу-качалку с бобовым наполнителем или Вибрирующий сухой бассейн с подсветкой, Волнообразные скаты, Большие кубики « Собери и определи цвет» и т.п.

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 двигательной активности и исследовательского интереса.

Музыкальный центр с набором кассет или CD дисков - музыка является неотъемлемой частью СК. Положительные эмоциональные переживания, во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки «тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Поэтому в Сенсорной комнате целесообразно использовать специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т.п.

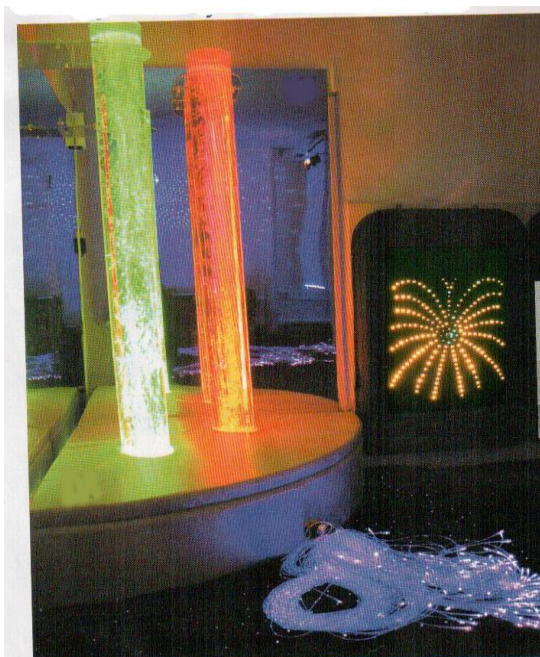


Висящая система "Мелодичный звон" (Музыка ветра) - основным направлением использования в Сенсорной комнате системы "Мелодичный звон" является звукотерапия. Приятные переливы нежных звуков действуют успокаивающе, способствуют релаксации. Кроме того, эти звуки могут служить сигналом для перехода от одной деятельности к другой, тем самым способствуя переключению внимания и развитию процессов саморегуляции.

В работе с детьми "Мелодичный звон" может использоваться для активизации самостоятельных действий ребёнка, развития познавательного интереса, тренировки дыхания.



Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей - в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся разноцветные фигурки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, перепивающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых. Если прижаться к трубке, можно ощутить нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья, пузырьковая колонна оснащается "Мягкой платформой". А "Безопасное угловое зеркало" создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.



Зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр - луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество "зайчиков", которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героем которой вы стали.



Прибор динамической заливки света - прибор (типа проектора), который создает на противоположной стене световое пятно с плавными переливами всевозможных изменяющихся красок и узоров. Волшебное зрелище, напоминающее северное сияние приковывает внимание, создаёт поэтическое настроение, способствует релаксации и развитию фантазии.



Безопасный оптоволоконный пучок - водопад огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются, то гаснут "звездочки". Волокна можно перебирать,

держат, обматывают вокруг рук, тела, лежат на них. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.



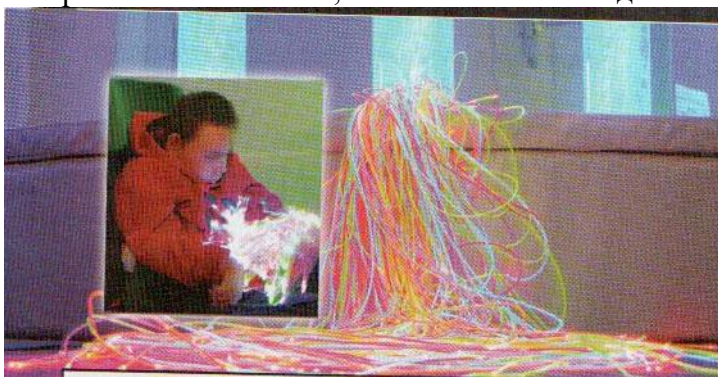
Звездная сетка с контроллером - сеть, в которую вплетены лампочки. Она подвешивается к потолку горизонтально (как "Звездное небо") или вертикально (как разделительная штора). При помощи контроллера можно задавать режимы; от плавно мерцающего "неба" до бегущих огней. Прекрасное средство для коррекции психоэмоционального состояния и тренировки глазо-двигательного анализатора.



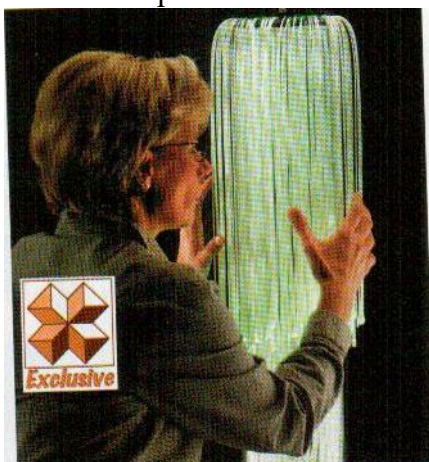
Панно "Бесконечность" - в выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося круглого тоннеля, уходящего в бесконечность. Хорошее средство для зрительной стимуляции.



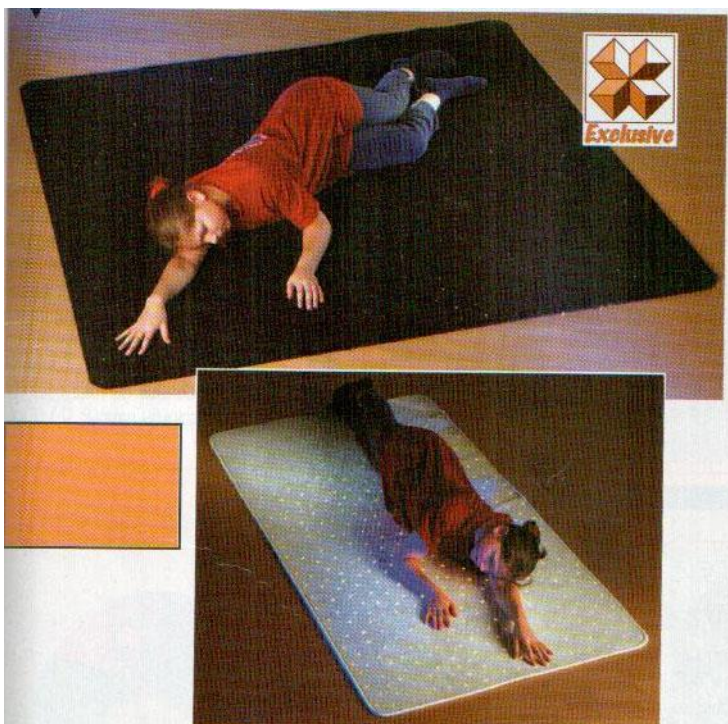
Волшебная нить с контроллером - 8-ми метровая гибкая трубка, с цветными лампочками внутри. Свет путешествует внутри трубки. Скорость движения света можно регулировать при помощи ручки на контроллере, что создает бесконечно разные эффекты. Трубка абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Если трубку погрузить в сухой бассейн, то тогда шарики заиграют разными огоньками, и вы сможете наслаждаться как бы купанием в цвете.



Светильник "Фонтан света" - настольный светильник, представляющий из себя большой крутящийся и светящийся пучок опτικο-волоконных нитей. Рассыпающиеся в разные стороны нити напоминают фонтан или салют, создают радостное настроение и притягивают взор.



Ковер "Млечный путь" - светооптические волокна, вплетенные в ворс черной ткани, завораживают эффектом мерцания с постоянным изменением цветов.



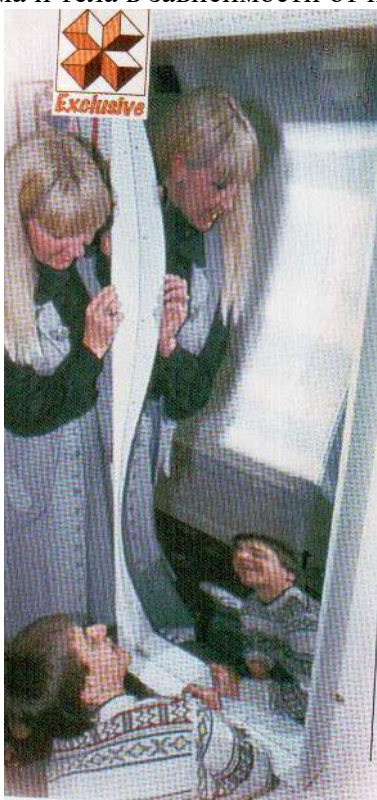
Зеркальное ультрафиолетовое панель "Светящиеся нити" - предназначено для стимуляции зрения и тактильных ощущений. Нити в темноте подсвечиваются ультрафиолетовым светом. Зеркало создает объем.



Панель "Звездное небо" - в черный пластик вмонтированы фиброволокна. "Звезды" и "метеориты" то, загораясь, то, затухая, завораживают, привлекают внимание. Панно поставляется с крепежом.



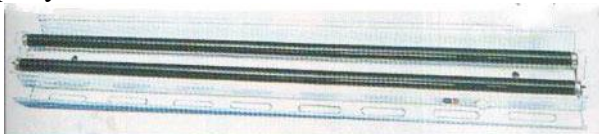
Панель "Кривое зеркало" - сделано из небьющегося пластика. Создает искажение объема и тела в зависимости от положения.



Световолокниная пряжа бокового свечения - пучок светоптических волокон с боковой подсветкой. Волокна светятся по всей длине, их можно держать в руках и перебирать. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.



Ультрафиолетовая лампа с кронштейном и набор аксессуаров к ней (гибкий шнур, цветные стержни, набор из 6-ти красок с кисточкой и декоративные растения, светящиеся в УФ) – создают восхитительную текстуру и визуальный эффект. Аксессуары крепятся в любой точке комнаты и переливаются под ультрафиолетовым светом. Стимулируют зрение и исследовательский интерес, развивают ловкость и мелкую моторику.

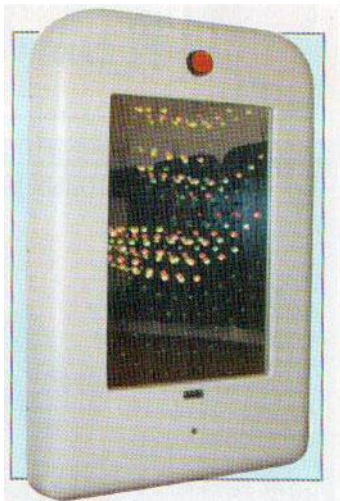


«Гребень» из световодов - гребень позволяет расстелить светооптические волокна по стене, создавая эффект красивого водопада. Можно повесить у входа или как световую штору.



Световая каскадирующая труба «Фонтан» - каскад светооптических волокон в виде фонтана с боковой подсветкой. При последовательном освещении возникают разнообразные световые эффекты.

Интерактивная панель «Листопад» - интерактивная панель создает ощущение падающих листьев и приглашает к активному действию. «Поймайте», приведите в движение или остановите движение листа.



Проектор светозффектов «Солар» с ротатором колес в комплекте с **колесами светозффектов** - прибор, проецирующий на противоположной стене калейдоскоп движущихся форм и цветов различной тематики (животные, растения, природа и т. д.).



Источник узкого пучка света с вращающимся цветным фильтром - позволяет создать 4 или 8 разных по рисунку и тону световых "пятна", движущихся по стенам и полу, останавливающихся и меняющих направление в такт музыки или громкого звука (например, хлопков).



Профессиональный источник света к зеркальному шару - действует по аналогии с Прожектором направленного света, но позволяет создавать более узкий луч света более длительного действия.

Профессиональный прибор заливки цветом - прибор, меняющий и фиксирующий цветное пятно на стене с помощью регулятора. Создает настроение, позволяет играть в теневой театр

Прибор заливки цветом - прибор, создающий световые эффекты при помощи сменных фильтров.

Дополнить **зрительную и звуковую среду** можно маленькими зеркальцами и карманными фонариками для создания "солнечных зайчиков", вентилятором и различными мобайлами (подвесными игрушками), подвешенными на некотором расстоянии от вентилятора, кассетами с записями классической музыки, музыкальными инструментами

ТАКТИЛЬНАЯ СРЕДА - позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

Сухой душ - шатёр из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Разноцветные "струи" стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За "струями" можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей.



Игровое тактильное панно - сенсорная панель для рук, представляет собой панно из ковровина и съёмных деталей. Детали различны по цвету, форме, материалу. Они дают возможность получения разнообразных ощущений, способствуя развитию тактильной чувствительности и восприятия в целом.

Вы можете легко придумать игровой сюжет, что очень важно для занятий с детьми дошкольного возраста. Ощупывая детали, ребёнок учится различать разные свойства предметов: тёплый - холодный, мягкий - жесткий, круглый - квадратный, деревянный, пластмассовый и т.п.

Все детали, в том числе голова и лапки ежика, крепятся к основной панели с помощью липучек.



Напольные тактильные квадратики - эти разноцветные квадраты можно отделять друг от друга и скреплять по всем четырем сторонам, создавая из них разные фигуры. Каждый квадрат доставляет свои особенные осязательные ощущения: 5 квадратов – из поливинилхлорида, 1 – деревянный, 1 – ковровый, 1 – керамический, 1 – из пенопласта, 1 – сплетенный из пеньки и 2 – запасных подложки для Ваших собственных ощущений.



Массажные мячи и валики - предназначены для стимуляции тактильной чувствительности. Разные по форме, упругости, фактуре поверхности мячи и валики обеспечат вам широкий спектр разнообразных ощущений, которые можно получить, действуя с этими предметами самостоятельно или сосредоточиться на своих ощущениях в то время как специалист делает лёгкий массаж.



Вибромассажер для ног - вибромассажер осуществляет: массаж, прогрев, инфракрасное излучение, джакузи. Переключается одним прикосновением пальца ноги.



Тактильную среду можно дополнить небольшим бассейном с водой, мягкой мебелью и различными дидактическими играми и пособиями для развития мелкой моторики: "чудесными ящичками" и баночками с различными наполнителями, музыкально-шумовыми игрушками, куклами, материалами Монтессори и т.д.

Кроме того, что было выше предложено, мы отмечаем, что в практике многих специалистов, осуществляющих реабилитацию детей с ограниченными возможностями в социальных учреждениях, имеется применение различных мягких мячиков, «колючих» мячиков, мигающих мячиков, резиновые игрушки и игры, приборы для жонглирования.

Ведь известно, что жонглирование развивает общую моторику, способствует терпению и концентрации внимания, стимулирует игровую индивидуальную и групповую активность.

Важно отметить, что хорошие результаты показывает применение на практике балансирующих летающих тарелок, дисков, досок, вращающихся блюдец. А для людей старшего возраста можно использовать многоцелевые подушечки для развития осязания, качающиеся доски и др.

Обоняние у людей развито не так сильно, как другие ощущения, но его значение часто недооценивается. Ароматы сопровождают нас всю жизнь, именно они способны вызывать самые отдаленные и дорогие воспоминания, они поэтичны и прекрасны, но, оказывается, еще и полезны. В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древних времен. 18

Ароматические растения и масла тысячелетиями используются в качестве фимиамов, в парфюмерии и косметике, кулинарии и медицине.

Древние греки открыли, что растительные эссенции оказывают различное действие и могут:

- * возбуждать,
- * освежать,
- * расслаблять,
- * усыплять.

Термин "ароматерапия" был создан в 1928 году французским химиком Гаттефоссе. Ароматерапия предполагает не только лечение через обоняние и эмоции. Помимо запаха каждое ароматное масло состоит из комбинации определенных веществ, определенным образом взаимодействующих с химическими элементами организма, которые в свою очередь влияют на определенные органы или системы в целом. Например, при использовании масел для массажа они легко всасываются через кожу и переносятся по всему телу. Все масла без исключения обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным свойствами, положительно действуют на нервную систему, активно сохраняют и восстанавливают красоту кожи и волос, обновляют механизм саморегуляции в организме. Многие масла очищают организм от шлаков, лечат пищеварение, нейтрализуют яды и т.д.

Каждому аромату присущи свои достоинства:

- * чабрец, ромашка, бергамот, лимон - это ароматы широкого спектра действия;
- * лимонник, мелисса, шалфей - являются стимуляторами;
- * ладан, сандал, душица - релаксаторами;
- * роза, сосна, герань, мирра, розовое дерево — обладают восстанавливающими свойствами;
- * мускатный орех, шалфей - согревающими и тонизирующими свойствами;
- * ладан, лаванда, мята - охлаждающими.

Одним из основных правил подбора эфирных масел является "одобрение" запаха. Если аромат эфирного масла не нравится пациенту, его следует заменить другим, сходным по свойствам.

Необходимо помнить, что большинство масел в чистом виде вызывает лёгкое покраснение, жжение кожи. Эта реакция естественна и проходит в течение 1-2 минут. Нельзя наносить на кожу неразведённые эфирные масла, особенно сильнодействующие (гвоздика, корица, миндаль, шалфей, мускатный орех и т.д.), так как это может вызвать ожог или раздражение.

При склонности к каким-либо аллергическим реакциям (особенно на ацетон, бензин, лаки и краски) до проведения процедур следует провести тест на чувствительность. Для этого 2%-ную смесь эфирного масла нужно нанести на одну из точек внутренней поверхности предплечья, локтевой ямки, задней поверхности шеи или за ухом. По истечении 12 часов при отсутствии реакции можно проводить процедуру. Специалисты,

работающие в сенсорной комнате, знают, что ароматерпия – это прекрасный метод восстановления.

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 ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

Установка для ароматерапии - предназначена для проведения собственно сеансов ароматерапии и для комплексного воздействия на организм человека. В комплект входят 3-й вида масел.



Профессиональный генератор запахов со звуками природы и ароматами - позволяет выбрать цвета подсветки шара: белый, зеленый, красный, желтый, темно-голубой, светло-голубой и фиолетовый. Одновременно можно выбрать звуки природы: сердцебиение, шум океана, шум фонтана, пение птиц, шум летней ночи, «белый» шум и шум весеннего дождя. В комплект входят 2 аромата, которые служат для снятия усталости и восстановления сил.

Дополнительно можно приобрести другие эфирные масла и книгу по ароматерапии. Для каждого человека масла подбираются индивидуально в зависимости от решаемых задач.



Ароматическая коробка «Слон» - Сенсорный шедевр! Хобот слона можно проворачивать в любую сторону, меняя тем самым интенсивность запаха. Приятный аромат распространяется по всей комнате. Коробка легко перемещается с места на место. Глаза слона периодически загораются.



Дополнительно **Сенсорную** комнату можно украсить декоративными растениями (зеленью, деревьями), оснастить увлажнителем воздуха, кондиционером, вентиляторами.

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

Сегодня ароматерапия это не только запахи, но и стимулятор расслабления со сверхмощным воздействием. Компания «Рехаб энд Медикал» представляет **новинки ароматерапевтической продукции:**

Воротничок для релаксации- воротнички имеют начинку с наполнением различных масел для релаксации, снятия стресса, нервозности, мышечных спазмов и бессонницы. Его можно использовать в охлажденном виде путем хранения в холодильнике несколько часов или путем нагрева в печке или микроволновой печи. Тактильное ощущение вместе с запахами ароматерапии дают отличное качество восстановления.

Звуки фермы – тактильная, звуковая, визуальная панель. Предусмотрена возможность для добавления еще трех ароматов. Интерактивная панель. Нажимается кнопка для звука или запаха, красочность и притягательные зеркала создают дополнительную визуальную стимуляцию. Контрастирующие текстуры и неровная поверхность. Вы услышите звуки петуха, свиньи, собаки и воды. Развивает воображение. Сделано из дерева. Крепится к стене.

Интерактивный шкафчик с ароматами – Если нажать большую кнопку, то заработает вентилятор, который будет разгонять запахи масел-эссенций через решетку в передней панели. Одновременно можно пользоваться четырьмя различными эссенциями. Время работы вентилятора можно регулировать. Шкафчик можно повесить на стене или переносить с места на место. Работает от сети.

Для пожилых граждан - Игры на каждый день с сенсорными запахами - новая улучшенная версия каждодневных ароматов. Набор поставляется с цветными карточками на каждый запах для визуальной идентификации. Запах развивает визуальное восприятие. Такая стимуляция стимулирует движение рук, накладывая генератор запахов на правильную карточку. Выиграл тот, кто первым заполнил все карточки! Запахи включают ваниль, яблоко, шоколад, молоко.

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.

Для клиентов, которые нуждаются в световой стимуляции компанией предлагается:

Барометр настроения – Свободно стоящая световая башня, реагирующая на звук. С яркими многоцветными светодиодами, не требующими специального ухода. Барометр настроения эффективен при использовании с низкочастотной музыкой. Разнообразные эффекты – смешение цветов, нарастание и уменьшение цветовой гаммы в соответствии с музыкой. Это невероятно интересно!

Новые интерактивные музыкально-световые классики – В ответ на нажатие квадратика, панель на стене издает звук и загорается определенный свет. Квадратики обладают разной шириной и длиной, что создает дополнительный положительный эффект в развитии движения и сохранения баланса тела.

Музыкальная балансировочная доска – Сделайте шаг - и ты окунешься в море новых сюрпризов! Каждый яркий цветной сегмент доски обеспечивает слуховые или осязательные ощущения – музыкальные или вибрирующие. Побуждает к действию и эффективно. Состоит из 10 сегментов, которые вместе составляют доску длиной почти три метра.

Интерактивные валуны – Передвигаясь с «камушка» на «камушек» у клиента создается свое собственное световое шоу! Нажатие на подушечки, расположенные в наполненном деревянном контейнере, активизирует световой луч соответствующего цвета. Помогает развитию осознания причинно-следственной связи и основных моторных навыков.

Со всех сторон нас окружают самые разнообразные звуки. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонирова 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.

Известно, что музыка – существенный компонент Сенсорной комнаты. Стымулы создаются на основе комбинаций мелодий различной высоты тона и ритма. С музыкой создается атмосфера безопасности спокойствия. Надо стремиться к тому, чтобы музыка доставляла удовольствие.

В палитре СД-дисков: Вечное море, Путешествие по кельтским окраинам, Небесные фантазии, «Спокойствие», «Путь дельфина», Река», «Полное спокойствие», Совершенная релаксация, «Дух Африки», «На крою снов», «Дух Индии», «Золотые дни», Океанские волны на закате» и др.

С помощью переносного проигрывателя компакт-дисков и этими дисками можно проводить занятия по релаксации в любом удобном помещении, где есть звукоизоляция и затемнение.

Музыкотерапевтические занятия в сенсорной комнате – это особый мир. Принятие участия в музыкальных занятиях всегда приносит клиентам много радости и удовольствия. Использование музыкальных инструментов в спокойной мягкой обстановке дает возможность достижения развития многих навыков и имеет важную роль в терапии.

Среди них: **Музыкальные трещотки** - забавные и шумные, развивающие творческие и музыкальные способности; **Фруктовые погремушки, Погремушки «КАБАСА», Трещотки**, а также **Тамбурин-гонг, «Мультигиро», «Звуки дождя», Большой барабан-лежанка или барабан Кьюн Варио.**

Звуковая волна – музыкальный аппарат, напоминающий волну. Вы лежите на умиротворяющей волне. Глубокие звуки вибрируют. Ощущения тела и ног позволяют понять и слышать музыку. С одной стороны находится узкий барабан, а с другой – монохрод с 20 непокрытыми и 20 покрытыми струнами. Они настраиваются на одну тональность и на одну октаву.

Различные барабаны: имитаторы шума прибора, индийские, африканские, цифровые, барабаны «Чупа-чупс», а также Диджериду позволяют для большого числа клиентов организовать групповые музыкальные занятия.

Погремушка с шариками, Музыкальные колокольчики, Клаттерпиллары, «Дондиды», Дождевые трубки, Бумхакеры дают возможность услышать музыку дождя, ливня, барабана, веселых переливчатых колокольчиков и уйти с занятия с хорошим настроением.

НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН»

Исланова Н.Н., Никитина А.Е. , Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

Сенсорную Комнату в своей работе могут использовать разные специалисты (врачи, логопеды, психологи, коррекционные педагоги, специалисты по социальной работе).

В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний или просто психологических проблем сеансы в сенсорной комнате могут быть направлены на решение следующих задач:

- * снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и равновесия;
- * активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- * стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- * развитие двигательных функций,
- * создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

Сенсорные комнаты можно использовать в различных учреждениях: медицинских, образовательных, психолого-педагогических и медико-социальных центрах, на предприятиях, в частных фирмах и т.п.

В медицинских, социально-реабилитационных учреждениях сенсорные комнаты могут быть использованы для:

- * уменьшения невротических и вегето-сосудистых реакций у больных, имеющих различные психоневрологические проблемы (неврозы и неврозоподобные состояния; резидуально-органического поражениями ЦНС),
- * снятия хронических болей;
- * предоперационной подготовки больных;
- * подготовки женщин к родам

Сенсорная комната - это важное лечебное средство для людей, чьи возможности осязать мир ограничены болезнью. Сеансы в сенсорной комнате можно включать в комплексную систему реабилитации пациентов с опорно-двигательной патологией,

задержками психомоторного и эмоционального развития, невротами, нарушениями зрения, слуха, речи, что значительно повышает эффективность проводимого лечения.

Мозг и центральная нервная система определяет развитие многих заболеваний. В сенсорной комнате, возможно, осуществлять немедикаментозное воздействие, направленное на снятие нервного и психического напряжения, восстановление работоспособности.

Отрицательные эмоции, оставляют неприятные ощущения и, накапливаясь, могут стать причиной болезни (психосоматика). Но эмоциональное напряжение даже самое сильное, не будет опасным для человека, если они завершаются расслаблением, отдыхом и положительными эмоциями.

В образовательных, социальных приютах, центрах социальной помощи семье и детям и других социально-образовательных учреждениях (особенно специализированных) сенсорные комнаты используются для:

- * для психолого-педагогической коррекции детей;
- * проведения коррекционных занятий с детьми, имеющими различные сенсомоторные нарушения; с детьми с синдромом РДА;
- * коррекции игровой деятельности;
- * для решения школьных проблем (снятие стрессов в период подготовки к экзаменам, коррекция психических процессов и др.);
- * для обучения навыкам коммуникативного общения.

В социальных учреждениях стационарного типа для лиц с различного вида ограничениями (умственная отсталость, нарушения опорно-двигательного аппарата, задержки психического развития, старческое слабоумие, ДЦП и др.) для:

- * для коррекции психического развития людей с заболеваниями нервной системы;
- * реабилитации людей с повышенной агрессивностью и аномальным поведением;
- * реабилитации людей, подвергшихся насилию или другим стрессовым ситуациям;
- * развития познавательной деятельности у людей с психоневрологическими отклонениями;
- * психоэмоциональных тренингов для специалистов, работа которых связана с острыми стрессовыми ситуациями;
- * развития речи и диагностики больных с нарушениями слуха и речи, опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, сенсорные комнаты используются для организации досуга и релаксации здоровых людей - детей и взрослых. Прежде всего, это касается людей, неудовлетворенных своим состоянием, самочувствием или возникшей жизненной ситуацией. Занятия в Сенсорной комнате с помощью релаксационных состояний (мышечных расслаблений) помогут вывести человека из такого состояния и вернуть ему возможность активного, практического управления ходом своей жизни.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН»

Исланова Н.Н., Никитина А.Е. , Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

Максимальное время сеансов в сенсорной комнате 40 - 45 минут. Минимальное время – 20 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для психотерапии, время сеанса определяется психотерапевтом индивидуально.

После посещения сенсорной комнаты 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.

В особых случаях, если есть необходимость и размеры сенсорной комнаты позволяют, то можно увеличить группу до 5-6 человек.

Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом пациентов и размерами помещения. Занятия в сенсорной комнате с детьми и взрослыми проводятся индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта с учетом возраста.

При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (8 -10 человек).

С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

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.

Опыт работы психологов в социальных приютах для детей и подростков и центрах социальной помощи семье и детям показывает, что при работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

РАЗДЕЛ 2.

ПРИМЕНЕНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН» В РАБОТЕ С ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (В Т.Ч . ДЕТЬМИ)

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН: ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ КОМПАНИИ «РЕХХАБ ЭНД МЕДИКАЛ»

Белюсова М.В., к.м.н., доцент кафедры детской неврологии Казанской государственной медицинской академии, г.Казань

За последние десятилетия в мире отмечается нарастание частоты рождения детей с врожденными физическими аномалиями, дефектами интеллекта и тяжелыми хроническими инвалидизирующими заболеваниями, которая достигает в настоящее время 6-9% среди новорожденных.

Ребенок-инвалид – это особый статус. Его проблемы (в том числе и психологические) обусловлены не только личностными особенностями и характером взаимоотношений с членами его семьи и социумом, но и относительной замкнутостью внешнего и внутреннего мира, дефицитом общения. Но главное - специфическое положение детей с ограниченными возможностями в обществе. В складывающейся

политической и социально-экономической ситуации наиболее актуальной для детей-инвалидов становится невозможность выполнять присущую им в обществе роль, самостоятельно решать общественные, социальные, экономические, личные и другие проблемы. Ребенок-инвалид в большей степени, чем кто-либо, нуждается в социальной защите, поддержке и помощи. Особенно важно адаптировать детей с ограниченными возможностями к условиям современной жизни и интегрировать их в общество с раннего возраста, не давая развиваться чувству малоценности и ненужности.

Программа социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями, реализуемая в системе социальной защиты Республики Татарстан, – это программа мероприятий по созданию комплекса оптимальных реабилитационных мер, направленных на восстановление и компенсацию нарушенных или утраченных функций организма. Первостепенное значение здесь уделяется диагностике уровня здоровья, познавательной сферы, семейных отношений, личностных качеств. Это является основой для составления индивидуальной программы реабилитации, коррекции и освоения навыков здорового образа жизни.

Общее количество инвалидов по Республике Татарстан в 2005 году составило 292,0 тыс. человек, из них детей-инвалидов 15,5 тыс. человек (5,3 % от общего количества инвалидов), инвалидов трудоспособного возраста - 92,5 тыс. человек (31 % от общего количества инвалидов).

В последнее десятилетие в Республике Татарстан наблюдается увеличение контингента инвалидов. Так, с 2001 по 2006 годы количество лиц ежегодно впервые признаваемых инвалидами возросло с 26,6 тыс. человек до 68,8 тыс. человек, в том числе инвалидов трудоспособного возраста с 13,4 тыс. человек до 16,5 тыс. человек, детей-инвалидов с 2,2 тыс. человек до 2,3 тыс. человек.

Происходит качественное изменение контингента инвалидов. В структуре общей инвалидности взрослого населения преобладают лица пенсионного возраста, однако велика и доля инвалидов трудоспособного возраста (68,3 % и 31,7% соответственно). При этом по состоянию на 01.01.2006г. инвалиды 1 и 2-ой групп инвалидности составляют 57,5% от общего числа инвалидов и 69,8 % от общего числа впервые признанных инвалидами. Поэтому проблема инвалидности является не только геронтологической, но и проблемой лиц трудоспособного возраста.

В настоящее время на предприятиях трудятся только 45964 инвалида, что составляет 49,6% от общего числа инвалидов трудоспособного возраста.

В 2005 году в соответствии с ИПР выданы рекомендации к трудоустройству лишь 8468 инвалидам. При этом проверки федерального учреждения медико-социальной экспертизы показали, что из 2611 трудоустроенных инвалидов 440 человек (16,8%) трудоустроены нерационально. Инвалиды молодого возраста (от 18 до 45 лет) составляют 21,7 % от общего числа инвалидов. Это наиболее активная часть инвалидов, стремящаяся интегрироваться в нормальную жизнь, имеющая реабилитационный потенциал. Однако молодые инвалиды испытывают недостаток социальных услуг реабилитационной направленности, которые помогли бы им реализовать этот потенциал.

Ограничены возможности удовлетворения потребностей инвалидов не только в трудоустройстве, но и в передвижении, общении, приобщении к культурным ценностям, занятиям физкультурой и спортом, отсутствуют условия для создания семьи. Ситуация усугубляется непригодностью жилых помещений для проживания инвалидов, недостатком индивидуальных средств реабилитации, компенсирующих способности к самообслуживанию и передвижению.

В связи с этим, люди с ограниченными возможностями нуждаются в комплексной медицинской, психокоррекционной, педагогической и социальной помощи. Программы реабилитации включают проведение восстановительного лечения, направленного на коррекцию двигательных и интеллектуальных нарушений у лиц с ограниченными возможностями, и реабилитационные мероприятия. Целью реабилитационных

мероприятий является обучение индивида созданию оптимальных для него условий среды обитания с учетом своих ограниченных возможностей.

В современных условиях, на фоне новых социально-экономических стандартов в лечении и реабилитации детей с ограниченными возможностями, особое внимание уделяется многопрофильной коррекционной работе, осуществляемой командой специалистов.

Целью такой работы является не только устранение имеющихся психоневрологических или соматических проблем, но и повышение качества жизни «особого» ребенка и членов его семьи. Залогом успеха реабилитационного процесса становится использование современных наукоемких технологий в разработке и внедрении патогенетически обоснованных методов комплексной реабилитации детей - инвалидов и членов их семей.

Одной из компаний, поставляющих на российский рынок современное реабилитационное оборудование, является британская компания «Rehab and Medical», создатель и экспортер сенсорной комнаты «Snoezelen» («Снузлин»). И эта работа также требует методологического обоснования использования сенсорного оборудования «Snoezelen - Снузлин». Авторами представлена информация о механизмах лечебного воздействия модулей сенсорной комнаты и практические рекомендации по использованию сенсорной комнаты в работе с конкретными психоневрологическими проблемами у детей и взрослых.

Сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности различных категорий больных и лиц с различными психологическими проблемами, является одним из важнейших средств реабилитации.

Сочетание специально разработанных занятий в Сенсорной комнате с медикаментозной терапией, массажем, кондуктивной терапией, занятий с психологом и дефектологом, позволяет ускорить появление положительной динамики в лечении.

Процесс познания внешнего мира начинается для человека с ощущения и восприятия, окружающих нас предметов при помощи различных органов чувств, из которых наиболее ответственная роль принадлежит органу зрения, через который мы воспринимаем до 90% информации из окружающего нас мира.

Благоприятное воздействие спокойных тонов цветового спектра через орган зрения на организм человека, дополненное релаксирующей музыкой, ароматерапией и возможность принять удобное положение — все это было учтено при создании так называемой «Сенсорной комнаты» — Снузлин.

Удобные насыпные сидения, теплый водяной матрас (с подогревом), принимающий форму тела и мягкие, светлых тонов покрытия стен и пола создают ощущение комфорта. Специальная релаксирующая музыка, созданная композиторами разных стран мира, может передаваться через встроенные динамики. Приятно радуют глаз медленно переливающиеся цветами радуги «водопады» и «фонтаны» из светооптического волокна. Плавание в так называемом «сухом бассейне» из прозрачных упругих шариков, постоянно меняющих окраску с помощью вращающихся цветных фильтров, позволяет приводить точечный массаж шариками со всей поверхности тела под воздействием собственного веса.

Английскими учеными установлено, что через 15-20 минут пребывания в Сенсорной комнате наступает состояние релаксации (расслабления), а это означает реальное сокращение времени на восстановление сил и работоспособности.

Комплектация Сенсорной комнаты может быть различна в зависимости от ее назначения. Так, на стенах могут быть размещены панели с вращающимися, изменяющими цвет узорами, например, фиброоптические панели «Фонтан» или «Бесконечность». Они работают по принципу приборов с биологической обратной связью,

панели различны по конструкции и соответствуют возможностям пациента и поставленным задачам.

Активное участие в процессе освоения новых ощущений с помощью переключателей могут принимать пациенты со слабым зрением, сниженным слухом, нарушением функций верхних конечностей и даже те, у кого лишь в слабой степени сохранены движения рук. Для них созданы специальные, удобные для использования переключатели, реагирующие на прикосновение пальца, ладони, сотрясение или вибрацию.

На специальных панелях для развития тактильной чувствительности с разноцветными мерцающими огоньками размещаются предметы различной формы, изготовленные из разных по фактуре материалов — меха, ткани, дерева, пластмассы и др.. Ребенок, ощупывая их, учится различать контрастные свойства предметов, например, теплый — холодный, мягкий — жесткий, круглый — квадратный, активно используя для изучения орган зрения, что способствует развитию зрительно-моторной координации и тактильной чувствительности.

Комплексное воздействие на нервную систему световых и цветовых движущихся панелей и релаксирующей музыки, наборов ароматических масел, позволяет людям с различными сенсорными нарушениями тренировать остаточное зрение и слух, а также способствует созданию более адекватной целостной картины мира.

Новые возможности, открываемые Сенсорной комнатой, привлекают внимание специалистов различного профиля — педагогов и воспитателей, логопедов и психологов, работающих как с детьми, так и со взрослыми пациентами.

Кроме значения Сенсорной Комнаты для реабилитации людей с ограниченными физическими и/или умственными возможностями, трудно переоценить ее полезность для людей, чья профессия связана с экстремальными или стрессовыми ситуациями. В первую очередь речь идет о менеджерах, спортсменах, врачах, водителях общественного транспорта, государственных служащих и многих других специалистах.

Очарование «живой сказки», создающей радостное настроение в сочетании с огромным набором благоприятных воздействий на организм человека делают Сенсорную комнату незаменимой при множестве состояний, требующих коррекции.

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. Сенсорные комнаты используются в медицинской и психологической практике и предназначены для решения следующих задач:

- обучение на основе сенсорной стимуляции,
- психотерапия,
- социальная адаптация (например, детей с аутизмом);
- релаксация (расслабление);
- реабилитация различной направленности и др.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению теплого контакта между специалистом и пациентом. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка - все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии. Не зря сенсорную комнату называют "комната-доктор". Пребывание в сенсорной комнате способствует:

- * улучшению эмоционального состояния;
- * снижению беспокойства и агрессивности;
- * снятию нервного возбуждения и тревожности;
- * нормализации сна;

- * активизации мозговой деятельности;
- * ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Сенсорные комнаты используются в работе как со взрослыми, так и с детьми. Отсутствие опасных предметов, "мягкий" пол и стены дают ребенку и взрослому клиенту ощущение безопасности при передвижении, а значит, развивают самостоятельность, навыки общения и самообслуживания, способствуют развитию двигательных и психических навыков. В условиях этой комнаты можно снимать страхи, невротические состояния, проводить коррекцию поведения. В ней можно проводить специальные занятия или просто использовать для релаксации.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека.

Сенсорная комната может использоваться для релаксации людей с невротическими и психосоматическими расстройствами и для стимуляции различных функций организма (слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций, речи) у детей с ДЦП, психическими нарушениями, задержкой психического развития.

Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств. Каждый из этих органов реагирует на влияния окружающей среды и передает соответствующую информацию в центральную нервную систему.

"Сенсорный приток, предоставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребёнка, и предопределяет развитие поведения и психики... Поиск средств и методов избирательного использования средовых воздействий, мобилизующих резервные возможности нервной системы, имеет большое значение в практике медицины и педагогики".

Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов - зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. При некоторых заболеваниях, например, при ДЦП, нарушениях слуха и зрения, сенсорный поток депривирован. Такие люди нуждаются в дополнительной сенсорной стимуляции, которую удобнее всего реализовать в сенсорной комнате, оснащённой стимуляторами различного типа.

Кроме того, сенсорное восприятие часто включает эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно - неприятно, комфортно - дискомфортно, прекрасно - безобразно. В сенсорной комнате, возможно, создать условия, в которых человек будет получать только положительные эмоции. Это, в свою очередь, даёт возможность достичь максимальной релаксации за минимальное время.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Республиканское Объединение по реабилитации и восстановительному лечению детей-инвалидов. Т.Е. Браудо, Ю.А. Кириченко Е.А. Соловьёва, М.В. Ряховская. Под редакцией профессора Е.Т. ЛИЛЬИНА

Проблема развития восприятия у детей. Сенсорная реабилитация

По восприятию окружающего мира мы условно можем быть отнесены к трем типам: видеолистам, аудиолистам и кинестетикам, т.е. ведущей в нашем восприятии является слуховая, зрительная или осязательная модальность. Это разделение весьма условно, и полностью не может описать ту сложную структуру личности, которую представляет собой современный человек. Однако, само существование такого подхода позволяет лишней раз убедиться в том, что сенсорное развитие играет огромную роль в психологическом и социальном становлении личности.

Подтверждением этому является, например, психическое развитие детей в условиях сенсорного голодания (сенсорной депривации). Нарушения зрения или слуха, а также воспитание в условиях искусственно повседневной среды (отсутствие новых и разнообразных зрительных и слуховых стимулов в сочетании с дефицитом общения со взрослыми) отрицательно сказываются на психическом развитии ребенка. В частности, наблюдается задержка в появлении зрительного сосредоточения, ориентировочной реакции на звук, целенаправленных движений, а, следовательно, предметной деятельности и речи.

Недоразвитие и десинхронизация (нарушение синхронности, согласованности) эмоционально-волевой сферы ребенка, его зрительного, слухового и тактильного восприятия являются составными частями такого хорошо известного в коррекционной педагогике диагноза, каким является задержка психоречевого развития.

Опыт мировой, а в последнее время и отечественной педагогики доказал, что направленный на дидактические цели комплекс сенсорных и моторных упражнений положительно влияет на общее, эмоциональное речевое и социальное развитие.

Одним из современных методов сенсорной реабилитации является специально разработанная установка «Снузлин». Первоначально «Снузлин» или Сенсорная комната, был разработан в Голландии с целью обеспечения больных с интеллектуальной недостаточностью подходящими средствами для проведения досуга и раскрепощения. Само слово «Снузлин» — составленное из «обонять» и «осязать», трансформированное из голландского языка, является попыткой выразить концепцию взаимодействия ощущений и эмоций.

Определяющим постулатом послужило утверждение, что для обеспечения деятельности инвалида необходима разработка особой, специально организованной окружающей среды, в частности, учитывающей недостаточность восприятия.

Поэтому в настоящий момент «Снузлин» нашел широкое применение в практике зарубежной реабилитологии. Например, в центре Виттингтон Холл города Честерфилда, сотрудники которого давно занимались исследованием сенсорных впечатлений, удалось создать свою концепцию «Снузлины», как своего рода досугового Центра, позволяющего обеспечить широкий спектр сенсорных впечатлений людям с различной степенью интеллектуальной и физической недостаточности. При этом посетителям Сенсорной комнаты предоставляется возможность самим выбирать способ и силу воздействия различных стимулов; расслабляющего или, напротив, активизирующего характера, а также их последовательность. В обязанности сотрудников входят выяснить, что именно хочет в данный момент пациент и реализовать его желание. Авторы этой концепции особенно подчеркивают исключение необходимости, какой бы то ни было интеллектуальной работы со стороны пациента (в данной модели использования Сенсорной комнаты). Следовательно, данная модель может применяться не для коррекции интеллектуального дефекта, а только для обеспечения лиц, находящихся в условиях сенсорной депривации необходимым объемом разного рода ощущений, умения самостоятельно влиять на окружающую среду с целью получения приятных ощущений от света, звука, движения, тактильных и вкусовых раздражителей.

Идентичным образом идея «Снузлины» находит применение в работе с субъектами, обладающими высокой активностью и саморазрушительными тенденциями в поведении. Для оптимизации активности и поведения таких детей применяются упражнения, направленные на релаксацию. Успокаивающая музыка, мягкий свет, теплый, наполненный водой матрац, звуки природы — вот те возможности «Снузлины», которые помогают ребенку максимально расслабиться и успокоиться.

Большое разнообразие стимулирующих влияний позволяет также оказывать помощь детям, страдающим синдромом раннего детского аутизма (РДА). Известно, что детям с данной патологией доставляет особое удовольствие игра со светом, звуком, водой, песком. При налаживании контакта с аутичным ребенком взрослый должен

воспользоваться интуицией, дающей дополнительную возможность выполнения совместно действия, вызывающего у ребенка положительные эмоции. В ситуации максимального воздействия различных раздражителей взрослый оказывается особенно необходимым ребенку. В этом случае следует помнить об осторожности в использовании «Снузлина», учитывая особую чувствительность детей с РДА. Вся методика коррекционной работы с детьми с данной патологией должна строиться с учетом индивидуальных рекомендаций, данных психиатром или психоневрологом, наблюдающим ребенка.

Общий комплекс упражнений в Сенсорной комнате

Сотрудниками нашего Объединения разработана специальная методика, позволяющая использовать «Снузлин» или Сенсорную комнату не только, как средство проведения досуга и релаксации детей с ограниченными возможностями, но и как один из методов коррекции снижения темпа психоречевого развития ребенка, развития его познавательной мотивации и произвольного внимания.

Методика коррекционной работы основана на поэтапном включении и синхронизации всех сенсорных потоков через различные виды стимулирующего воздействия и, что особенно важно, самостоятельной деятельности ребенка.

Еще Л.С. Выготский (1932) обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. Он придавал решающее значение процессу восприятия для развития речи, считая, что ребенок может говорить и мыслить только воспринимая: «Развитие Восприятия различной модальности создает ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь».

Руководствуясь его же теорией о сложной структуре дефекта, можно отчасти объяснить те неудачи, с которыми сталкиваются работники психолого-педагогической службы, пытаясь скоррегировать задержку психоречевого развития ребенка, его интеллектуально-познавательной сферы, не принимая во внимание особенности состояния восприятия

Поэтому первые занятия с использованием «Снузлина» должны быть посвящены выработке тактильных и кинестетических ощущений

Как отмечала Е.Д. Хомская (1982), кожно-кинестетическая или общая чувствительность занимает особое место среди различных видов чувствительности. Являясь филогенетически одной из самых древних она может быть представлена, как база для формирования зрительного и слухового восприятия. Кроме того, кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений.

Кожно-кинестетическая чувствительность — это сборное понятие объединяющее несколько видов. Е.Д. Хомская (1982) разделяет их в целом на две категории:

- а) виды чувствительности, связанные с рецепторами, содержащимися в коже;
- б) виды чувствительности, связанные с рецепторами, находящимися в мышцах, суставах и сухожилиях.

Первые занятия с детьми посвящены профилактике или устранению так называемой «тактильной агнозии текстуры объекта». Для этого мы предлагаем дополнить комплектацию Сенсорной комнаты специальными панно, на котором представлены материалы, распределенные по следующим признакам: «шероховатость» — «гладкость», «мягкость», «твердость».

Перед посещением Сенсорной комнаты проводится установочная беседа, которая должна соответствовать возрасту детей, быть легко доступной для понимания. Детям рассказывается о том, что они пойдут в «волшебную комнату, где есть мною сюрпризов, но волшебник откроет их нам только после того, как мы выполним его задания.

Только после беседы, детей вводят в комнату, где включен мягкий, приглушенный свет. Методист, или лучше если это будет голос «волшебника», записанный на

магнитофон, просит детей пройти по «волшебной дорожке». В зависимости от возраста и умственных способностей детей инструкцию нужно давать в разной форме, например, для подростков необходимо оговаривать цели и задачи пребывания в комнате, для дошкольников и младших школьников — организовать игру, или сказку. Мотив работы в Сенсорной комнате должен подбираться в зависимости от ведущей деятельности ребенка.

С предлагаемой текстурой дети знакомятся дважды: сначала проходя по панно босиком, затем ощупывая ею руками. После соответствующего ознакомления, методист предлагает детям самостоятельно найти ту или иную текстуру. Завершением занятия и поощрительным призом может быть «купание в сухом бассейне».

Во время второго занятия в Сенсорной комнате детям предлагается пройти по специальному панно, где представлены объемные геометрические фигуры, буквы или цифры, но не просто пройти, а сначала ногами, затем рукой обвести контуры предлагаемых фигур.

После выполнения задания, включается боковой свет и методист просит детей в воздухе нарисовать знакомые контуры, используя эффект теневого театра. Изменения вносятся и в занятия в сухом бассейне, которые дополняются первым включением слухового анализатора; дети должны с изменением музыкального оформления выполнять в бассейне определенные, доступные для ребенка действия. В завершающей части занятия используется теплый водяной матрац со звучащей в глубине музыкой. В качестве дополнительной стимуляции может быть использован дополнительный набор ароматов.

Следующее занятие в Сенсорной комнате посвящено одному из наиболее трудных моментов акустического (слухового) восприятия: узнавание предметов или явлений по соответствующему звучанию. Для этого используются специальные картины, проектируемые на стену и соответствующее музыкальное оформление. Нельзя не отметить, что введение новых элементов происходит параллельно закреплению навыков, полученных на предыдущих занятиях.

В качестве дополнительных возможностей развития перцептивных способностей воспитатель может на этом этапе использовать в работе четыре различных раствора:

сладкий (раствор сахара),

соленый (раствор соли).

кислый (раствор яблочного уксуса или лимона),

горький раствор.

Более подробное описание методики этой работы можно найти в различных изданиях Монтессори-материалов.

Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) шнуров. В процессе этой работы детям дается возможность, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.

Закрепляющим моментом является занятие в сухом бассейне, входе которого дети должны выдавать определенную реакцию не только на изменение звукового раздражителя, но и на изменение цвета шаров.

Работа с использованием цветных цилиндров посвящена (в данной педагогической системе) сличению по цвету двух, на первый взгляд раз личных для ребенка систем: кнопок пульта и цилиндров с цветными пузырями. Работа с данным тренажером направлена на формирование сложного понятия, что своим действием ребенок может изменить цветовое оформление окружающей его действительности. Для закрепления этого понятия важной является начало работы в компьютерном классе с различными программами-раскрасками.

Использование компьютерных игр до соответствующих занятий в Сенсорной комнате может при наличии у ребенка определенных видов расстройств, привести к несформированности цепочки «собственное действие — изменение на мониторе».

Использование «зеркального тара» в качестве тренажера для развития зрительного гнозиса с акцентуацией на частях целого, мелькающих объектах должен применяться крайне избирательно. В частности, он не показан в работе с детьми, имеющими тенденцию к различного рода аутическим проявлениям, а также страдающим эпилепсией.

Вводить различные сенсорные модальности необходимо постепенно, сопровождая многократным кратким и однотипным объяснением.

Для закрепления полученных навыков, как в Сенсорной комнате, так и через некоторое время в группе воспитатель может провести занятие на развитие того или иного вида восприятия. Например, с целью развития тактильно-двигательного восприятия вне Сенсорной комнаты традиционно используются различные варианты игры «Волшебный мешок». Ребенку предлагается определить предмет, его текстуру, форму материал, из которого он изготовлен, вес, температуру. Целью этого задания является также обучение ребенка перцептивным действиям, т.е., ощупыванию предмета, целенаправленному передвижению ладони и] пальцев по его поверхности.

Оборудованием является «волшебный мешок»: непрозрачный мешок с завязками, в который кладется определенный набор кусочков ткани, игрушек, бытовых предметов или геометрических фигур. Детям дается инструкция найти предмет по образцу, воспринимаемому зрительно, зрительно-тактильно или только тактильно, а также по названию. Наиболее сложным заданием является определение хорошо знакомых, обследованных на предыдущих занятиях предметов без предъявления образца и в условиях, когда ребенок точно не знает, что лежит в «волшебном мешке». Рассмотрим вариант подобной игры, которую можно проводить, как в Сенсорной комнате, так и игровой комнате.

Помоги кукле

Цель: Научить выбирать предметы на ощупь по образцу форм и величин, при этом, опираясь на зрительный образец, уточнять и закреплять названия предметов, величин, форм.

Оборудование: «волшебный мешок», набор игрушечной посуды (разной величины тарелки, блюдца, ложки и чашки).

Ход игры: Дети располагаются вокруг педагога. Педагог демонстрирует куклу, объясняя, что зовут ее Маша, она пришла на наше занятие. Педагог объясняет, что Маша купила посуду и должна накрыть стол к приходу гостей, показывает отдельные предметы из набора и просит найти такой же предмет в «волшебном мешке». Дети выполняют задание, ориентируясь только на вид предмета.

Разбирая занятие, следует обратить внимание на точное соответствие выбранного предмета предъявляемому образцу. Интересным и важным разделом работы по развитию тактильно-двигательного восприятия является обучение восприятию различной температуры предметов, а также соотнесение ее с наиболее характерными явлениями природы. Можно предложить детям следующую игру:

Откуда вода?

Цель: Научить определять температуру воды, связывать температуру с определенным явлением окружающего мира.

Оборудование: Бутылочки с очень холодной, тепловатой, теплой и горячей водой. Картинки с изображением проруби в реке зимой, реки зимой и летом, чайника, стоящего на плите.

Ход игры: Педагог сообщает, что эту воду он взял в разных местах, показывает картинки. Жалуется, что забыл, откуда какая вода взята, так как перепутал бутылки и просит детей помочь ему определить, откуда может быть взята вода в каждой бутылке. Дети по очереди ощупывают бутылки и подбирают соответствующие картинки, обсуждая свой выбор. В конце занятия вместе с детьми педагог подводит итог, обобщая ответы детей об изменении температуры воды.

При развитии слухового восприятия большое внимание следует уделять развитию речевого слуха. С этой целью проводятся занятия направленные в начале на развитие элементарной реакции на слуховой раздражитель, затем на его различение и использование как сигнал к действию, осмысление.

Важно научить распознавать различные звуки, определять источник звука, его направление и удаленность, а также направление и скорость движения. Все это поможет детям лучше ориентироваться в окружающем мире.

Упражнение 1.

Инструкция: «Сейчас вы закроете глаза и попытаете представить себе, что-то очень приятное, это могут быть хорошие воспоминания или мечты». Детям раздается по листу бумаги, на пол кладутся карандаши пластилин, фломастеры. «С закрытыми глазами нужно выбрать тот материал, из которого вы бы хотели изобразить свое внутреннее состояние. Это могут быть замысловатые узоры, несуществующие цветы. Слушайте свои внутренние ощущения, которые будут направлять вашу руку. В процессе работы карандаши нельзя менять».

Включают спокойную расслабляющую музыку и примерно через 5 минут включают ароматизатор. Задание выполняется примерно 10-11 минут. Далее по желанию детей каждый рассказывает своих впечатлениях, ощущениях, которые они испытали за время тренинга, что он пытались нарисовать на бумаге.

Необходимо отметить, что при обсуждении нельзя критиковать подшучивать, иронизировать над чувствами, прозвучавшими мыслями и ощущениями. Это распространяется не только на методиста, но и на участников группы.

Упражнение 2.

Рассчитано на детей младшего школьного возраста. Направлено на развитие эмоциональной сферы. Задачей данного упражнения является научение детей выражать свое эмоциональное состояние в движениях и позе, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

Инструкция: «Сейчас мы включим музыку и постараемся представить себя в каком-либо образе (животного, растения, папуаса и т.д.), который бы соответствовал музыке, а потом изобразим его».

При помощи этого упражнения дети учатся выражать свои эмоции в танце, это помогает осознанию своего эмоционального состояния выплескиванию своей агрессивности не на кого-либо, а в пространство, где никто не пострадает, никто не будет ругать и осуждать. Именно в это состоит главный психотерапевтический эффект данного упражнения.

Упражнение 3.

Рекомендовано для детей всех возрастов, направлено на преодоление ночных страхов и неврозов. Дети рассаживаются в круг.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рассказывать друг другу, что нам снится. Расскажите наиболее страшный, наиболее счастливый сон или то, что приснилось сегодня». Ребенок сам должен подобрать к своему сну картинку, запах, цвет подходящую музыку и на созданном фоне рассказать сон. Если сон страшный, нужно стараться наиболее точно донести свои ощущения до окружающих. Это помогает ребенку вспомнить, заново пережить и проработать свои страхи. В ходе рассказа группе о своих ощущениях он выводит вовне тревожащие его чувства.

РАБОТА В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ «СНУЗЛИН» С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ СЕНСОРНЫЕ ПАТОЛОГИИ

Белоусова М.В к.м.н., доцент кафедры детской неврологии Казанской государственной медицинской академии, г.Казань

Лишь в последние 10 лет в медицинских и реабилитационных учреждениях Республики Татарстан появились сенсорные комнаты «Снузлин». И, безусловно, первоначальный опыт работы в Сенсорной комнате специалисты набирали хаотично, в ходе практики. Большую помощь в то время можно было получить из материалов пособия компании «Рехаб энд Медикал» «Снузлин». Мы, в своей работе руководствовались именно опытом коллег из других регионов. И только позднее, в ходе дальнейшего накопления знаний появилась возможность изложить свой опыт в виде тезисов, методических рекомендаций и программ.

Хочется отметить, что в социально-реабилитационных учреждениях республики имеются оборудованные игровые и сенсорные комнаты, но расположены эти центры далеко от Казани и конечно, у специалистов нет возможности пройти специальное обучение по работе на данном виде оборудования. С учетом такой ситуации, мы, врачи Казанской государственной медицинской академии и специалисты Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало» подготовили методические инструкции для психологов и врачей региональных реабилитационных учреждений по работе в сенсорной комнате.

Работа с детьми с нарушениями зрения

Нарушения зрения у детей бывают врожденными и приобретенными. Врожденная слепота обусловлена повреждениями или заболеваниями плода в период внутриутробного развития или является результатом генетической передачи некоторых дефектов зрения. Приобретенная слепота бывает следствием заболеваний органов зрения (сетчатки, роговицы) или структур головного мозга. Время наступления зрительного дефекта имеет существенное значение для психического и физического развития ребенка. Снижение или потеря зрения непосредственно влияют на эмоционально-волевую сферу ребенка, на накопление им чувственного опыта, на формирование характерологических и поведенческих особенностей ребенка. Детям, имеющим нарушения зрения, необходима комплексная медико-психологическая реабилитация. В реабилитационном процессе можно использовать модули сенсорной комнаты «Снузлин».

Показания: аномалии рефракции, спазм аккомодации, амблиопия, слабовидение.

Оборудование: панель из светооптических волокон «Фонтан», водопад из светооптических волокон.

Цель:

- коррекция развития двигательной-моторной координации,
- стимуляция фокусировки глаза (слежение за движением объекта по светооптической панели по периферии поля зрения),
- цветотерапия,
- коррекция общего и зрительного утомления

План занятия: зрительное сосредоточение на цветовой панели «Фонтан» с расстояния 2 метров в течение 10-15 мин. (остальное светооптическое оборудование должно быть выключено). Курс - 5-9 занятий по 3 занятия в неделю. Сеанс тренировки зрительно-моторной координации длится в течение 15-30 мин.

По данным проф. Богданова О.В. (2001), эффективность занятий в сенсорной комнате повышается, если в реабилитационный процесс включаются такие лечебные воздействия, как функциональное биоуправление (ФБУ) и транскраниальная микрополяризация (ТКМП). При включении в общий план занятий в сенсорной комнате

ФБУ «Амблиопия» - самостоятельно или в сочетании с ТКМП соответствующих зон мозга - результативность этих занятий существенно повышается.

Работа с детьми, имеющими нарушения слуха

Слуховой анализатор относится к категории дистантных экстероцепторов, позволяющих воспринимать и проводить анализ звукового сигнала на расстоянии. Он является одним из самых важных анализаторов человека. Адекватным раздражителем для слухового анализатора является звук. Поэтому, с целью стимуляции слухового анализатора у детей, в условиях сенсорной комнаты используются звуковые волны.

Детям, имеющим нарушения слуха, в программе комплексной медико-психологической реабилитации можно использовать модули сенсорной комнаты «Снузлин».

Показания: комплексное лечение нейросенсорной тугоухости (методом электрической транскраниальной стимуляции проф. Лебедева).

Оборудование: проигрыватель с набором кассет и дисков для воспроизведения звуков, являющихся экологически значимыми раздражителями (звуки природы, городской гул, бытовой шум, голоса животных и птиц). В зависимости от степени снижения слуха, от возраста и функционального состояния пациента занятия проводятся в 2 формах:

1. Электростимуляция проводится в релаксационном блоке комнаты (в сухом бассейне). Ребенку накладываются чрезкожные стимуляционные электроды и включается ток с соответствующими характеристиками. Закреплению релаксационного эффекта способствует звучание спокойной музыки. Сеанс длится 30 мин. Световые эффекты во время сеанса, во избежание отвлечения, применять не рекомендуется.

2. При значительном снижении слуха рекомендуется проведение электростимуляции с использованием активационного блока со световыми эффектами и прослушиванием специально подобранной музыки (при грубом снижении слуха музыку лучше прослушивать в наушниках).

Пуфик (Сиденья Сквоши» для пациента размещаются на ковре «Млечный путь» посередине комнаты. Ребенку накладываются стимуляционные электроды, и включается ток с соответствующими характеристиками. Продолжительность сеанса 30 мин.

Работа с детьми, имеющими слухоречевые проблемы

Дети со слухоречевой патологией частые «гости» реабилитационных центров и коррекционно-педагогических кабинетов. Коллектив авторов Республиканского детского сурдологического центра РДК Башкирии (Хасанов Р.Ш., Хабибулин Р.М., Дарасева Л.В., Закирзянова Г.И., 2001) предлагают следующий алгоритм работы с этими детьми в условиях сенсорной комнаты, который мы применяли в нашей работе.

Показания к сенсорной коррекции:

- Нарушения речи: логоневрозы, общее недоразвитие речи, дизартрия, задержка речевого развития;
- Нарушения слуха: нейросенсорная тугоухость II-IV степени, кондуктивная тугоухость

Основные направления работы с использованием сенсорной комнаты:

1. Консультативно-диагностическое обследование детей с целью определения структуры и степени выраженности имеющегося дефекта.

2. Проведение комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате с целью максимальной коррекции отклонений в развитии.

План терапевтических мероприятий:

1. Релаксационный блок: цель работы - снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.

Ожидаемые результаты:

- общие — повышение мотивации к работе;
- нозологические — эффективное лечение заикания, дизартрии, гиперактивности.

2. Активационный блок: цель работы - активация различных функций ЦНС за счет создания обогащенной мультисенсорной среды.

Ожидаемые результаты:

- общие - пробуждение интереса ребенка; стимуляция подвижности и исследовательского подхода у детей; развитие крупной и мелкой моторики; стимуляция тактильной чувствительности;
- нозологические - коррекция общего недоразвития речи (ОНР), дизартрии, задержки речевого развития (ЗРР).

3. Психогимнастика в сенсорной комнате:

Примерный план занятия:

- снятие напряжения (ходьба, бег по матам);
- пантомимика (преодоление препятствий - горной реки («сухой бассейн»), высоких гор (подушек, пуфиков));
- совместные действия (перебраться через водопад из волокон, передавать по очереди шарики, мячики).

Занятия могут быть групповыми и индивидуальными.

В группе детей с задержкой раннего развития (ЗРР, возраст до 4 лет) эффективны: занятия на развитие мелкой моторики - работа с интерактивными переключателями, с предметами на тактильной панели, игры с нитями «водопада», игры с шариками. В группе детей с ОНР (возраст 4-7 лет) эффективны: демонстрация проецирующихся на стенах сюжетных картин, изучение цветовой гаммы (настенные панели «Бесконечность», «Фонтан», световые трубки с пузырьками, «Водопад»).

4. Индивидуальная логопедическая работа: педагогические и психокоррекционные занятия в атмосфере сенсорной комнаты.

Результаты работы с детьми со слухоречевой патологией в условиях сенсорной комнаты:

- Значительное сокращение продолжительности диагностического этапа за счет быстрого формирования продуктивного контакта;
- Повышение эффективности реабилитационных мероприятий, педагогических занятий, лечебных процедур, применяемых в комплексе с сенсорным оборудованием.
-

Работа с детьми, имеющими нарушения осязания

Показания: неврологическая, сенсорная, соматическая патология с нарушением тактильной чувствительности.

Оборудование: тактильная панель (набор предметов и образцов материалов различной текстуры, которые можно исследовать, сравнивать, с которыми можно играть), сенсорные кольца и мягкие колючие мячики (ежики) различных размеров (их можно бросать, ловить, ощупывать, перекачивать по спине, вызывая приятное ощущение массажа.)

Особенности работы с детьми раннего возраста (с 1,5 до 4 лет)

Основные задачи:

1. Развитие сенсорных ощущений в различных модальностях и профилактика эмоциональной и сенсорной депривации. По словам Выготского Л.С.: «В раннем возрасте все психические функции развиваются вокруг восприятия, через восприятие, с помощью восприятия...». Поэтому усилия специалистов направлены на стимуляцию сенсорного развития детей в условиях сенсорной комнаты. Генерации перцептивной и сенсомоторной активности способствует новизна, необычность и доступность сенсорного оборудования.
2. Стимуляция ослабленных сенсорных функций.
3. Стимуляция двигательной активности (яркое привлекательное окружение повышает мотивацию к движению, позволяет закреплять положительный опыт в развитии двигательных навыков в условиях безопасной среды).
4. Формирование двигательных навыков.

Особенности коррекции психических расстройств и нарушения развития детей

В этом случае сенсорная комната использовалась для коррекционной работы с конкретной проблемой, выявляемой у ребенка..

Этапы терапевтического процесса:

- Установление эмоционального контакта с ребенком;
- Психокоррекция (индивидуальная или в группе), включающая работу с модулями сенсорной комнаты и элементы психогимнастики, игротерапии, сказкотерапии, арттерапии.

Ожидаемые результаты:

- снижение эмоционального напряжения;
- создание положительного эмоционального настроения;
- приобретение навыков ауторелаксации;
- коррекция зависимости от окружающих;
- помощь в преодолении негативных переживаний.

Особенности психокоррекционной работы в сенсорной комнате:

1. Предоставление ребенку самостоятельного выбора модуля сенсорной комнаты и поощрение активного взаимодействия с ним. Осознание причинно-следственной связи между собственными действиями и их результатом создает ситуацию успеха и повышает самооценку.
2. Свободное передвижение в пространстве сенсорной комнаты. Это способствует развитию инициативности, самостоятельности и формированию произвольного поведения.
- 3.

Работа с детьми, с проявлениями гиперактивности и агрессивности

Задачи терапевтического вмешательства:

- развитие внимания;
- тренировка психомоторных функций;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- обучение ауторелаксации;
- коррекция поведения.

Существует несколько вариантов проведения релаксационных занятий:

Вариант Первый: использование сухого бассейна, успокаивающей музыки, рассматривание пейзажа морских глубин;

Вариант Второй: размещение на пуфике («Остров», Сквош), прослушивание музыки и наблюдение за цветными пузырьками в трубе, игра со светооптическими нитями;

Вариант Третий: путешествие на ковре «Млечный путь» в сказочную страну под спокойную музыку.

Релаксационные занятия проводятся с частотой 2-3 раза в неделю. Общий курс зависит от выраженности клинических проявлений и составляет 2-3 месяца. Применение сенсорной комнаты нельзя рассматривать как патогенетически обусловленный метод лечения. Коррекция агрессивности и гиперактивности у детей проводится в комплексе с поведенческой, игровой, семейной, а иногда и медикаментозной терапией. Использование сенсорного оборудования дополняет основные методы лечения, повышая мотивацию к терапии и улучшая ее результативность.

Достижимые эффекты:

- развитие произвольного внимания;
- повышение устойчивости и концентрации внимания;
- улучшение эмоционального состояния.

Важно: ограничить использование ярких оптических панелей из-за повышенной возбудимости нервных процессов у детей с гиперактивностью.

Работа с детьми, с проявлениями аутизма

Задачи коррекционной работы:

- установление продуктивного контакта
- развитие внутренней активности детей
- развитие социальных эмоций и коммуникативных навыков

Занятия проводят в диаде «Ребенок и мать». По мере достижения позитивных результатов занятия проводят с ребенком индивидуально.

Выделяют 3 основных этапа терапевтического вмешательства:

1. Установление контакта и адаптация ребенка к условиям сенсорной комнаты;
2. Коррекция аффективных расстройств, формирование различных средств общения в процессе целенаправленной деятельности: отказ от привычных стереотипов аутоstimуляции;
3. Формирование адекватных отношений в диаде «Мать-дитя»; появление ролевых игр.

На первом этапе достигается быстрое и стойкое привлечение внимания ребенка и установление продуктивного контакта с ним. Результатами успешного прохождения этого этапа являются: пробуждение радости эмоционального общения. Работа в условиях сенсорной комнаты дает возможность быстрого перехода от занятий к релаксационным паузам и позволяет дозировать нагрузки.

На втором этапе целью коррекционных занятий становится постепенное обретение уверенности в процессе общения с окружающим миром, ощущение безопасности. В результате успешного прохождения этого этапа удается добиться сокращения манипуляций с «недифференцированным игровым материалом» (веревочки, бумажки) и снижения агрессивности к близким. На этом этапе начинается формирование средств общения (стойкий визуальный контакт, осознание жестов, объективное восприятие мимики) и устранение патологизирующей симбиотической связи с родителем.

На третьем этапе задачи коррекционных занятий: формирование навыков самообслуживания, коррекция недоразвития восприятия, моторики, внимания; формирование навыков изобразительной деятельности; повышение активности в использовании речи.

Применение сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей с аутизмом способствует достижению таких позитивных результатов, как:

- уменьшение общего фона сенсорного и эмоционального дискомфорта, тревоги и страхов;

- стимуляция психической активности, направленной на взаимодействие со взрослыми и сверстниками;
- постепенное становление целенаправленного поведения;
- преодоление негативных форм поведения - агрессии, аутоагрессии, негативизма, расторможенности влечений;
- формирование адекватных детско-родительских отношений.

Работа с детьми первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС

Коллектив авторов Ухтинского Дома ребенка с центром медико-социальной реабилитации для детей с патологией ЦНС и детей-инвалидов (Загороднюк Л.Г., Дрига О.В., Жогло Н.М., 2001) предлагает свою программу комплексной реабилитации детей с перинатальным поражением ЦНС, с использованием сенсорной комнаты.

Для проведения занятий формируются группы детей с учетом их психомоторного развития и ведущей неврологической симптоматики. Определяется наиболее слабая, отстающая сфера развития, на которую будет направлено стимулирующее воздействие.

Стимуляция продолжается до появления положительной динамики в нервно-психическом развитии ребенка. Далее, родители продолжают стимуляцию самостоятельно, в домашних условиях, используя имитаторы модулей сенсорной комнаты. Основные направления работы в сенсорной комнате с детьми первого года жизни:

1. Коррекция зрительных ориентировочных реакций.
Цель: формирование зрительного сосредоточения на объекте.
Оборудование: трубка с пузырьками, зеркальный шар.
2. Зрительное сосредоточение на движущемся объекте.
Оборудование: движущаяся карусель – мобайл.
3. Коррекция слуховых ориентировочных реакций.
Цель: концентрация внимания на источнике звука, обогащение слухового опыта, формирование зрительного контакта между ребенком и взрослым.
Оборудование: звучащие игрушки, ветряной колокольчик.
4. Обогащение тактильных ощущений.
Цель: образование зрительно-тактильно-кинестетических связей; после образования этих связей вид предмета становится стимулом целенаправленного движения руки, которое осуществляется под контролем зрения.
Оборудование: трубка с пузырьками, зеркальный шар.
5. Эмоциональное развитие ребенка.
Цель: обогащение эмоциональной сферы ребенка, активизация речи, мотивация к подражательной деятельности, знакомство с мимическими проявлениями эмоций, познавательной, социальной, психологической, эмоциональной и сенсорной сферы.

Основные направления работы:

- коррекционное (развитие познавательных процессов, креативности, мотивации);
 - релаксационное;
 - телесно-ориентированное (снятие мышечных блоков и зажимов);
 - профилактическое (предупреждения рецидивов расстройств поведения).
- Эффекты сенсорного релаксационного воздействия:
- снижение агрессивности и беспокойного поведения;
 - улучшение эмоционального состояния;
 - снятие стресса и снижение тревожности;
 - развитие спонтанности;
 - повышение порога сенсорной чувствительности;
 - создание ощущения безопасности и покоя.

Правила, проговариваемые агрессивными и гиперактивными детьми при входе в сенсорную комнату:

- «Беречь на занятии себя».
- «Беречь друг друга».
- «Беречь сенсорную комнату».

Использование Сенсорной комнаты в работе с девиантными детьми и подростками, плохо воспринимающими традиционные психотерапевтические занятия, является залогом успешности психокоррекционной работы. Для детей-сирот с расстройствами поведения эта комната может стать биографически значимым событием: ведь в волшебном пространстве комнаты психолог выстраивает с детьми обоюдные значимые сотруднические позитивные отношения, которые так редко встречаются в их жизни.

Работа в сенсорной комнате с детьми, перенесшими посттравматическое стрессовое расстройство

Симптомы посттравматического стрессового расстройства, вследствие жестокого обращения, физического, психологического, сексуального насилия:

- отклонения в поведении различной направленности;
- эмоциональные проблемы (страхи, тревога, депрессия, суицидальные попытки);
- проблемы общения;
- трудности концентрации внимания, сказывающиеся на обучении;
- социальная дезадаптация;

У детей, перенесших сексуальное насилие, выявляются:

- низкая самооценка;
- нарушение тактильной чувствительности;
- диссоциативные расстройства;
- сексуализированное поведение.

Концепция коррекционного воздействия при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР):

При ПТСР травматическое событие запечатлевается в нейрогуморальной системе мозга на фоне высокого уровня экскреции катехоламинов и ванилилминдальной кислоты (конечный продукт распада гормонов - норадреналина, адреналина и дофамина). Повышенный уровень стрессовых гормонов (катехоламинов и кортизола) вызывает искаженное запоминание события. В памяти остается измененное представление о происшедшем, за счет трансформации зрительных, пространственных, слуховых характеристик события. Пережитое событие долго удерживается в памяти. Воспоминание сопровождается повышением уровня стрессорных гормонов, как при самой травме.

При психотерапии, сопровождающейся искусственным, перенасыщенным сенсорным стимулированием мозга (в условиях сенсорной комнаты), возможно ускорить «перезапись» искаженных признаков самой картины. Эта «перезапись» осуществляется на фоне продукции таких гормонов, как серотонин, мелатонин, эндорфины, гистамин — которые имеют противоположное стрессорным гормонам действие и обеспечивают реальное воспоминание травматического опыта. «Перемена» искаженной картины на реальную уменьшает и устраняет стрессовое состояние. После проведенной психотерапии реальная картина события становится частью личного опыта ребенка, что помогает ему справиться с переживанием травмы.

Цели и задачи комплексной терапии:

Комплексная терапия детей включает психологическую и медицинскую реабилитацию, направленную на снижение проявления ПТСР, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развития коммуникационных навыков.

При этом главными задачами являются:

- восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги;
- создание чувства безопасности, защищенности;
- достижение релаксирующего эффекта;
- возвращение способности ощущать свое тело, восстановление тактильной чувствительности;
- развитие позитивного общения с другими детьми и взрослыми.

На основании проведенной психодиагностики назначается определенная последовательность релаксационных или активационных занятий в условиях сенсорной комнаты.

Курс определяется тяжестью состояния и состоит из 6-7 сеансов, продолжительностью 20 мин., с частотой 1-2 раза в неделю.

Ограничения:

- эписиндром у детей (нельзя использовать мигающие, сверкающие, раздражающие глаз стимулы, ритмическую громкую музыку);
- в работе с гиперактивными, возбудимыми детьми минимальное время на каждое занятие (минимальной должна быть нагрузка на сенсорику);
- в работе с тревожными детьми избегать резкого перехода от модуля к модулю.

Оценка эффективности терапии проводится на основании анализа протоколов психокоррекции. Для этого используется карта пребывания в сенсорной комнате, в которой отражены ФИО (фамилия, имя, отчество), возраст ребенка, ведущая симптоматика, арсенал использованного оборудования, протоколы занятий, оценка реакций ребенка на пребывание в сенсорной комнате (у каждого ребенка своя программа реабилитации с учетом потенциального прогноза и эффективности предшествующей терапии). Для объективизации терапевтического эффекта используется тест самооценки состояния ребенка до и после пребывания в сенсорной комнате.

Работа с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе тяжелыми формами ДЦП

Коллектив авторов Республиканского объединения по реабилитации и восстановительному лечению детей-инвалидов и Республиканской детской больницы г.Сыктывкар (Литвак В.А., 2001) предлагает следующую программу для работы в сенсорной комнате с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе тяжелыми формами ДЦП.

Цель:

- коррекция познавательной деятельности,
- развитие произвольного внимания,
- развитие эмоций,
- развитие речевого и невербального общения.

Сенсорная комната позволяет расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир и обрести уверенность в себе. Наличие мягкого покрытия пола и стен комнаты уменьшает у детей чувство страха при падении. Занятия в Сенсорной комнате помогают совершенствованию активных, самостоятельных двигательных навыков, манипулятивной деятельности, овладению схемой тела, зрительно-моторной координации.

Методика коррекционной работы в Сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений, индивидуальности подбора сенсорики. Начинать занятия в Сенсорной комнате следует с тактильных и кинестетических ощущений, поскольку, кожно-кинестетическая чувствительность является основой для формирования зрительного и слухового восприятия. Кроме того, кинестетическая чувствительность

является основой всех видов движений. В дальнейшем к тактильным ощущениям прибавляем слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые.

В группах коррекционная работа проводится при одновременном участии детей и их родителей. На занятиях создаются ситуации, когда ребенок должен быть наравне с мамой или даже помочь маме в какой-либо деятельности. На последующих занятиях обыгрываются ситуации, когда дети остаются одни, без родителей.

Противопоказаний к занятиям в Сенсорной комнате практически нет, есть только ограничения, которые определяет врач:

- при эписиндроме или судорожной готовности нельзя использовать мигающие, сверкающие раздражающие глаз стимулы, а также ритмическую музыку;
- при работе с возбудимыми детьми время пребывания в комнате должно быть минимальным и минимальной должна быть нагрузка на сенсорику;
- при работе с тревожными детьми следует исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Развитие ребенка с детским церебральным параличом происходит в ограниченном пространстве, что ведет к формированию эгоцентрических установок, способствует вторичной аутизации. В семье больной ребенок развивается в условиях гиперопеки со стороны родителей. Не учитываются его планы, увлечения.

Задача коррекции состоит в том, чтобы разорвать эту симбиотическую связь мать-дети, чтобы дать возможность развиваться ребенку, и чтобы родители способствовали этому развитию. В силу гиперопеки ребенка больше всего страдает общение. Ребенок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения общаться быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому снижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости. Необходимо помочь ребенку наладить отношения с окружающими, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности.

На групповых занятиях дети учатся коммуникативным навыкам. Однако общение ребенка — это не только способность вступать в контакт и вести разговор с собеседником, но и умение внимательно и активно слушать, использование мимики и жестов для более эффективного выражения своих мыслей, а также осознание особенностей себя и других людей и учет их в ходе общения.

В группах детей с нарушением опорно-двигательного аппарата много внимания уделяется невербальным способам общения. Детей учат с помощью жестов, поз, мимики передать какое-либо сообщение (например: игра «через стекло»), с помощью пантомимы рассказать всем известное стихотворение или сказку. На занятиях учат детей использовать общепринятые жесты, проводятся упражнения на развитие мимических движений.

Коллектив авторов (Кустышев И.Г, Кузнецова С.В., 2001) предлагают следующую программу для работы в сенсорной комнате с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе тяжелыми формами ДЦП.

Кроме оборудования двух комнат базовой комплектации (сенсорной и мягкой игровой), были оборудованы еще две дополнительные комнаты: комната аудиостимуляции и комната формирования мелкой моторики.

Комната аудиостимуляции укомплектована звуковыми панелями «Звуки фермы»: «лающая собака», «скотный дворик», «бегущий зайчик», металлофоном, набором кассет с записью бытовых шумов и уличных звуков, рамкой с колокольчиками и т.д.

В этой комнате успешно занимаются дети с отсутствием слухового сосредоточения, со снижением слуха, с несформированным комплексом оживления, а так же дети, страдающие моторной алалией.

Мощнейшим стимулятором развития двигательной активности и речи являются панели: «лающая собака» и «скотный дворик». Можно для этой цели использовать «Палетто». Отмечается значительное улучшение остроты слуха у детей, работающих с серией картин «Домашние звуки» и «Звуки улицы», необычные виды работы с серией

звуков и картин вынуждают детей напрягать остаточный слух на материале неречевых звуков, что облегчает слуховое восприятие у неговорящих детей.

В комнате формирования мелкой моторики укомплектована тактильными панелями «Сенсорная тропа», активизирующие и развивающие игры и головоломки. Работа с этим оборудованием требует одновременно мыслительных усилий и дифференцированных движений пальцев и кистей рук, что является значительной стимуляцией мыслительной активности и речи. В работе с детьми с низким уровнем психического развития используется барабаны, зеркальное колесо, зеркально-дифракционный куб. Для детей, более продвинутых в развитии — «Твизлер», головоломки «Играющие дети», «Бабочка» и др.

Кроме того, эти игры успешно используются в работе с детьми, испытывающими значительные затруднения в двигательной сфере (спастические и гиперкинетические поражения рук). Столь сильно у детей желание дотронуться до игр, покрутить, поиграть с ними, что дети преодолевают сопротивление своего тела, подчиняют его своей воле и, при многократном повторении действия вырабатывают и улучшают навыки ручной моторики. **Сенсорная комната** используется для занятий в двух направлениях.

Первое — это релаксация больных с невротическими и психосоматическими расстройствами. Но наиболее важной для нас является работа на активационном блоке тренажеров для стимуляции несформированных функций — слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций и речи, больных с тяжелыми формами ДЦП, грубыми задержками психического развития.

Дети занимаются, в течение месяца, группами по четыре человека, длительность одного занятия — 30 минут. Группы комплектуются, в соответствии с возрастом детей, а также с уровнем их физического и психического развития.

Для того, чтобы больных не утомляли однообразные виды упражнений, используются различные сказочные сюжеты, в которые органично вплетена работа на тренажерах. Например, обыгрывая сказку «Гуси-лебеди», чтобы спасти Иванушку которого украли гуси (мобайл «Птица»), детям нужно перейти ручей (коврик «Млечный путь»), спрятаться под яблонькой (светооптическое панно «Фонтан»), растопить печку (панно «Бесконечность»), расчесать бороду Берендея (каскад светооптических волокон), проплыть по бурному морю к острову Буяну (водяной матрас).

К каждому сказочному сюжету подобраны соответствующие запахи, музыкальное сопровождение, колеса со светозффектами. Работа на этом оборудовании открывает неограниченные возможности для творчества и фантазии педагога и ребенка.

И, наконец, четвертая комната — **мягкая игровая**, или, **комната формирования общей моторики**. В ней проводятся занятия по тренировке в хождении, ползании, сидении с опорой и без нее, вертикализации положения тела. Сухой бассейн расположен именно в этой комнате. Виды работы на тренажерах так же объединены каким-либо игровым сказочным сюжетом. Так, например, Кот Леопольд ловит мышек, которые убегают от него через «Норки» в «Туннель», прячутся в «Лесу», ныряют в озеро — сухой бассейн. Или это Зайчиха учит своих зайчат пробираться незаметно по «Лесу», сидеть неподвижно и неслышно на «Лесенке», ползать в «Норках» под корнями дерева», скрываясь от хитрого Лиса.

Такое перевоплощение очень увлекает детей, а так же служит психотерапевтическим приемом, так как позволяет избавиться от смущения и массы других комплексов, свойственных больным детям. Ведь это уже не они ошибаются, спотыкаются и падают, а зайчата, мышата или лисята. Каждое занятие отличается от предыдущего, что создает дополнительную мотивацию деятельности детей. Каждый ребенок в течение занятия несколько раз проходит один и тот же тренажер, что позволяет сформировать и закрепить двигательные навыки.

Достигаемые эффекты:

- значимая положительная динамика в психомоторном и речевом развитии больных детей, путём направленной стимуляции сенсорных, эмоционально-волевых и статикомоторных и локомоторных функций.

Работа с детьми с девиантным поведением

При лечении патологических состояний у детей с патологией в эмоционально-волевой сфере, в области характера, на первом месте должны стоять медико-педагогические и психологические мероприятия.

Следствием гипоопеки и безнадзорности, черствости и жестокости окружающих являются такие патологические проявления, как склонность к разрушительным действиям, немотивированным колебаниям настроения или, наоборот, робость, застенчивость, ранимость, часто питательная неловкость и повышенная обидчивость ребенка. Поэтому ведущее значение имеет изъятие ребенка из неблагоприятных микросоциальных условий, травмирующих его психику и предрасполагающих к формированию и закреплению неправильных психопатических реакции ребенка или подростка.

Как установлено английскими учеными, через 15-20 минут пребывания в Сенсорной комнате наступает состояние релаксации (расслабления), т.е. преобладания процессов торможения в центральной нервной системе, что является благоприятным фоном для работы многих специалистов — психологов, логопедов, педагогов.

Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие взрослых, в сочетании с мощным положительным эмоциональным влиянием эффектов Сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе. С одной стороны, создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, а с другой стороны, внимание ребенка привлекают различные вращающиеся, изменяющие цвет панели и приспособления для изучения и активного освоения новых ощущений, что стимулирует познавательную деятельность и мотивацию ребенка.

Как показывает опыт, богатство положительных эмоций в условиях сенсорной комнаты способствует развитию внутренних резервов у детей, особенно из асоциальных семей, и формированию у них новых ценностных понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, СТРАДАЮЩИМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Республиканское Объединение по реабилитации
и восстановительному лечению детей-инвалидов.*

Психолог дневного стационара Литвак В.А.

Коррекция детей с нарушением опорно-двигательного аппарата проводится уже не первый год. Главное в восстановительной работе — это методы двигательной коррекции. Независимо от восстановления двигательных функций, проводились занятия с логопедом-дефектологом, направленные на восстановление речи и познавательной деятельности.

Введение новых технологий в коррекционную работу позволило не только соединить эти виды коррекции, но и дополнить их психологическими методами. Часто в коррекционной работе все виды восстановления трудно разъединить, так как одно задание включает в себя часто несколько направлений.

Почему в реабилитации встает отдельным пунктом вопрос о коррекционной работе с детьми, у которых отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата? Это связано не только с тем, что большинство больных в дневном стационаре составляют дети с

детским церебральным параличом, по и с тем, что более 30% детей-инвалидов составляют больные с нарушением опорно-двигательного аппарата.

При логопедическом и психологическом обследовании больных детей наряду с неврологическим диагнозом отмечались:

- дизартрия,
- общее недоразвитие речи,
- алалия,
- заикание,
- задержка психоречевого развития,
- задержка психического развития,
- аутизм,
- умственная отсталость,
- диссоциация развития психики.

Говоря о диссоциации развития психики, мы имеем в виду неравномерность развития, когда какие-либо знания и умения ребенка мог быть развиты больше, чем должно быть в его возрасте и при этом другие знания и умения недостаточно развиты. О диссоциации мы говорим и том случае, когда интеллект ребенка соответствует норме при задержке развития личности. Следует подчеркнуть, что в коррекционной работе мы не стремимся достичь уровня здорового ребенка в каждом конкретном случае. У детей с детским церебральным параличом своя «норма, т.е. тот уровень, который мы можем достичь в развитии ребенка, но самое главное — научить ребенка жить в обществе, научить его самообслуживанию, достичь максимального развития движений для каждого ребенка. Любая коррекционная работа проходит не стихийно, а целенаправленно. Современные технологии, которые мы используем для реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, часто были разработаны для совершенно других задач. И, по всей видимости, раз работники даже не ожидали, что их технологии могут использоваться для коррекции детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Некоторые технологии, наоборот, были специально разработаны для коррекционной работы.

В кратком рассказе о современных технологиях мы коснемся вопроса, на что направлен тот или иной вид коррекции, есть ли противопоказания к использованию той или иной технологии, принципы подхода работе с каждой методикой.

Все современные технологии могут быть разделены на 2 группы: методы, используемые для индивидуальной коррекции, а также методы для групповой работы. Но есть методики, которые могут быть использованы и в том, и в другом виде.

Одни из современных технологий для коррекционно-педагогической работы требуют специально оборудованных комнат, другие можно проводить в игровой комнате или даже в кабинете логопеда или психолога. Одни технологии требуют дорогостоящего оборудования, другие под силу даже не очень богатым организациям.

При использовании одних методов могут быть противопоказана или ограничения, при применении других — нет никаких ограничений. Начнем знакомство с современными технологиями, требующими комнат специально оборудованных фирмой «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ», такими комнатами являются: мягкая, сенсорная, для развитие мелкой моторики, для развития движений

Самым сильным воздействием на ребенка обладает Сенсорная комната. Мы проводим работу в этой комнате как с группой детей, так и индивидуально. Она используется в следующих целях: коррекция познавательной деятельности, развитие произвольного внимания, эмоций, речевого и невербального общения. Сенсорная комната позволяет расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир и обрести уверенность в себе. Наличие мягкого покрытия пола и стен комнаты уменьшает у детей чувство страха при падении. Занятия в Сенсорной комнате помогают совершенствованию

активных, самостоятельных двигательных навыков, манипулятивной деятельности, овладению схемой тела, зрительно-моторной координации.

Методика коррекционной работы в Сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений, индивидуальности подбора сенсорики. Начинать занятия в Сенсорной комнате следует с тактильных и кинестетических ощущений, поскольку, кожно-кинестетическая чувствительность является основой для формирования зрительного и слухового восприятия. Кроме того, кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений. В дальнейшем к тактильным ощущениям прибавляем слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые.

В группах коррекционная работа проводится при одновременном участии детей и их родителей. На занятиях мы создаем ситуации, когда ребенок должен быть наравне с мамой или даже помочь маме в какой-либо деятельности. На последующих занятиях обыгрываются ситуации, когда дети остаются одни, без родителей.

Противопоказаний к занятиям в Сенсорной комнате практически нет, есть только ограничения, которые определяет врач:

- при эписиндроме или судорожной готовности нельзя использовать мигающие, сверкающие раздражающие глаз стимулы, а также ритмическую музыку,
- при работе с возбудимыми детьми время пребывания в комнате должно быть минимальным и минимальной должна быть нагрузка на сенсорнику,
- при работе с тревожными детьми следует исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Развитие ребенка с детским церебральным параличом происходит в ограниченном пространстве, что ведет к формированию эгоцентрических установок, способствует вторичной аутизации. В семье больной ребенок развивается в условиях гиперопеки со стороны родителей. Не учитываются его планы, увлечения.

Задача коррекции состоит в том, чтобы разорвать эту симбиотическую связь мать-дети, чтобы дать возможность развиваться ребенку, и чтобы родители способствовали этому развитию. В силу гиперопеки ребенка больше всего страдает общение. Ребенок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения общаться быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому снижению самооценки, возрастанию робости в контактах, замкнутости. Необходимо помочь ребенку наладить отношения с окружающими, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности.

На групповых занятиях с детьми мы учим детей коммуникативным навыкам. Однако общение ребенка — это не только способность вступать в контакт и вести разговор с собеседником, но и умение внимательно и активно слушать, использование мимики и жестов для более эффективного выражения своих мыслей, а также осознание особенностей себя и других людей и учет их в ходе общения.

В группах детей с нарушением опорно-двигательного аппарата много внимания уделяется невербальным способам общения. Детей учат с помощью жестов, поз, мимики передать какое-либо сообщение (например: игра «через стекло»), с помощью пантомимы рассказать всем известное стихотворение или сказку. На занятиях учат детей использовать общепринятые жесты, проводятся упражнения на развитие мимических движений. Занятия и упражнения будут полезны только тогда, когда ребенок захочет ими заниматься. Поэтому не надо заставлять его приходить на занятия. Лучше пропустить одно из них, чем вызвать неудовольствие ребенка.

Развитие проблемного ребенка и форма имеющегося у него нарушения диктуют специфику работы с родителями. Семья не всегда понимает своеобразие личности ребенка, неадекватно оценивает его возможности, завышая или занижая их. У некоторых родителей отмечается негативное отношение к рекомендациям по воспитанию ребенка, неверие в успех работы с ним. У одних родителей нет желания, у других — возможности

заниматься с ребенком. Есть родители, которые хотят заниматься с ребенком, имеют условия для этого, но не знают конкретно, что могут и должны делать.

Перечисленные методы вместе с традиционными дают наибольший результат в коррекции ребенка. Как уже говорилось раньше, реабилитация ребенка не означает, что он должен достичь уровня здорового. Коррекция означает, что необходимо социализировать ребенка, т.е. научить его жить в обществе, помочь выбрать профессию, в самом тяжелом случае — научить ребенка обслуживать себя.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЯГКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ КОМПАНИИ «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ» В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ЭНЦЕФАЛОПАТИЕЙ И ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Детская психоневрологическая больница № 18, Москва, Россия

Е.Г.Сологубов, В.Т.Кожевникова,

З.И.Ильина, Л.А.Горячева, О.Г.Приходько

Общеизвестно, что привлечение ребенка к активному участию в освоении двигательных навыков, развитие мотивации, осознанных волевых усилий и положительный эмоциональный настрой во время занятий являются залогом достижения положительных результатов в ходе восстановительного лечения детей с двигательной патологией. Однако лечебный процесс всегда сопровождается проведением различного рода обследований, приемом лекарственных препаратов, в том числе и в виде инъекций и других процедур, равно как и лечения, положением, при котором ребенок испытывает непривычные, некомфортные состояния, связанные с изменением привычного положения тела. Перечисленные причины вызывают негативные реакции у детей, особенно младшего возраста, и приводят к эмоциональной неустойчивости ребенка, снижая эффективность проводимого лечения.

Нами обобщен опыт использования «мягкой игровой комнаты» за 3 года в комплексном лечении детского церебрального паралича и перинатальной энцефалопатии у детей в возрасте от 10 месяцев до 3 лет в неврологическом отделении стационара.

Особенностью «мягкой игровой комнаты» является наличие различных мягких модулей в виде «леса» из круглых колонн, ступенек, «домика» и так называемого «сухого бассейна», заполненного цветными шариками, а также наличие мягкого покрытия пола и стен комнаты, предотвращающих травматизм у детей и уменьшающих чувство страха падения, что особенно важно для больных с нарушением функции опорно-двигательного аппарата.

Исследованию была подвергнута группа из 524 детей с различными формами детского церебрального паралича (ДЦП) — 364 ребенка (69,4 %), с перинатальной энцефалопатией — 90 детей (17,2 %) и другими заболеваниями нервной системы у детей — 70 (13,3 %). До начала лечения всем детям проводилось обязательное неврологическое обследование с определением уровня двигательного развития по 5-бальной системе оценки этапного развития больного ДЦП. Комплексное лечение дополнялось занятиями в условиях «мягкой игровой комнаты» малогрупповым методом с использованием оригинальных специально подобранных игр и игровых моментов, направленных на совершенствование имеющихся двигательных навыков и освоение новых этапов двигательного развития, манипулятивной деятельности, зрительно-моторной координации, вестибулярную тренировку и решение других лечебно-педагогических задач.

Эффект подражания, волевые усилия, направленные на решение поставленных задач, сопровождающие групповые занятия, а также выраженный положительный эмоциональный настрой, отсутствие чувства страха падения при попытках самостоятельного передвижения и цветовое оформление комнаты, адекватное для зрительного восприятия ребенка, положительно отразились на результатах комплексного восстановительного лечения детей. Отмечено сокращение сроков адаптации и сохранение работоспособности у подавляющего большинства детей в течение всего курса лечения.

При сравнительном анализе результатов нами отмечена ярко выраженная положительная динамика в группе детей с перинатальной энцефалопатией (90 человек), в которой исход лечения с диагнозом «выздоровление» был отмечен у 35 детей (38,8 %) в отличие от контрольной группы, в которой выздоровление было констатировано у 20 детей (22 %). В остальных двух группах у детей с ДЦП и другой неврологической патологией отмечалась положительная динамика показателей двигательного, речевого и психического развития в пределах 6-8 % по сравнению с контрольной группой, где комплексное лечение осуществлялось традиционным способом.

Полученные результаты позволяют считать, что групповые занятия в «мягкой игровой комнате» при умелом использовании всего арсенала ее средств и приспособлений являются одной из эффективных составляющих восстановительного лечения детей с церебральными параличами и в особенности с перинатальной энцефалопатией и могут проводиться в значительно более раннем возрасте, чем групповые занятия в обычных залах лечебной физкультуры.

СЕНСОРНАЯ И МЯГКАЯ ИГРОВАЯ КОМНАТЫ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

*Детский психоневрологический центр «Синеглазка» г. Новосибирск.
Дегтярева В.Г., Добринская Т.Д., Михайлова Н.И.,
Попова Г.А.*

Сенсорная комната используется в нашем центре для реабилитации детей с двигательными, психо-эмоциональными нарушениями, в лечении невротических состояний и расстройств речи. В зависимости от поставленной задачи и имеющейся патологии занятия проводят различные специалисты: реабилитолог, врачи и инструкторы ЛФК, массажисты, логопеды, психотерапевты. Занятия проводятся как индивидуально, так и малогрупповым методом. У детей с ДЦП занятия в Сенсорной комнате с использованием как релаксационного, так и активирующего звеньев значительно повышают мотивацию к лечению, стабилизируют психоэмоциональное состояние ребенка, уменьшают мышечную спастичность. При использовании активационного блока достигается цель активного участия ребенка в процессе реабилитации, формировании у него положительного эмоционального настроения.

Значительных результатов при использовании Сенсорной комнаты удается достигнуть в лечении детей с заиканием и тяжелой формой дизартрии. Использование релаксационного блока Сенсорной комнаты, игрового компонента позволяет в 1,5-2 раза быстрее достигнуть желаемых результатов. При лечении речевых нарушений особое внимание уделяется развитию мелкой моторики пальцев, поэтому работа с такими детьми не строится без использования световолоконных нитей «водопада», тактильной панели, игр с мячиками в сухом бассейне, что позволяет значительно повысить эффективность от проводимого лечения.

Игровая мягкая комната используется в работе с детьми в возрасте от 10 месяцев до 5 лет, как один из этапов реабилитационной терапии у пациентов с перинатальной патологией, ДЦП и другими заболеваниями нервной системы. Работа в ней носит

лечебно-педагогический характер, формирует физиологический стереотип движений, развивает мотивацию к движению, придает положительную психоэмоциональную окраску, стимулирует возникновение осознанного волевого усилия. У детей с ДЦП— способствует релаксации, снижению мышечного тонуса, либо повышению его до физиологического состояния при атонических вариантах.

Занятия в игровой мягкой комнате позволяют проводить тренировку вестибулярного аппарата, координации и равновесия, манипулятивной функции кисти, что приводит к формированию новых двигательных навыков и совершенствованию уже достигнутых.

ОПЫТ РАБОТЫ С ОБОРУДОВАНИЕМ КОМПАНИИ «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ» В ЦЕНТРЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Республиканская детская больница г. Сыктывкар.
Кустышев И.Г., Кузнецова С.*

В Центре лечатся дети с тяжелыми формами ДЦП. Наших детей не увидишь в детском саду или в школе, а, случайно встретив на улице, смущенно отведешь взгляд. Это дети с грубыми аномалиями двигательной и психической сферы, с частичной или полной утратой слуха и зрения, с нарушениями тактильного восприятия и кинестетических ощущений.

И именно для них оборудование, поставляемое фирмой «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ» является незаменимым.

Кроме оборудования для двух комнат базовой комплектации (сенсорной и мягкой игровой) нами был закуплен ряд дополнительных тренажеров. Исходя из характера их воздействия на организм мы решили оборудовать еще две дополнительные комнаты: Комнату аудиостимуляции и Комнату формирования мелкой моторики. Так в Центре образовался целый учебный комплекс, оборудованный приборами СНУЗЛИН. За период января 1998г. по январь 1999г. в нем прошли обучение 374 ребенка. Работают в комнатах два педагога-дефектолога и врач-психотерапевт.

Комната аудиостимуляции укомплектована звуковыми панелями «лающая собака», «скотный дворик», «бегущий зайчик», металлофоном, набором кассет с записью бытовых шумов и уличных звуков, рамкой с колокольчиками и т.д.

В этой комнате успешно занимаются дети с отсутствием слухового сосредоточения, со снижением слуха, с несформированным комплексом оживления, а так же дети, страдающие моторной алалией.

Мощнейшим стимулятором развития двигательной активности и речи являются панели: «лающая собака» и «скотный дворик». Около двух десятков детей произнесли свои первые слова-звукоподражания, занимаясь с этими панелями.

Нами отмечается значительное улучшение остроты слуха у детей, работающих с серией картин «Домашние звуки» и «Звуки улицы», Необычные виды работы с серией звуков и картин вынуждают детей напрягать остаточный слух на материале неречевых звуков, что облегчает слуховое восприятие у неговорящих детей.

В комнате формирования мелкой моторики мы разместили тактильные панели «сенсорная тропа», активизирующие и развивающие игры и головоломки. Работа с этим оборудованием требует одновременно мыслительных усилий и дифференцированных движений пальцев и кистей рук, что является значительной стимуляцией мыслительной активности и речи. В работе с детьми с низким уровнем психического развития мы используем барабан «Ролли-полли», зеркальное колесо, зеркально-дифракционный куб.

Для детей, более продвинутых в развитии — «Почтовый ящик», головоломки «Времена года», «Праймери» и др.

Мы наблюдали двух детей, считавшихся практически незрячими, которые проявили первые признаки остаточного зрения, занимаясь с этими панелями. Они протягивали руки и вращали сверкающие зеркала и барабаны, что свидетельствует о начале формирования зрительно-моторной координации.

Кроме того, эти пособия успешно используются в работе с детьми, испытывающими значительные затруднения в двигательной сфере (спастические и гиперкинетические поражения рук). Столь сильно у детей желание дотронуться до пособий, покрутить, поиграть с ними, что дети преодолевают сопротивление своего тела, подчиняют его своей воле и, при многократном повторении действия вырабатывают и улучшают навыки ручной моторики.

Сенсорная комната используется для занятий в двух направлениях. Первое — это релаксация больных с невротическими и психосоматическими расстройствами. Но наиболее важной для нас является работа на активационном блоке тренажеров для стимуляции несформированных функций — слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций и речи больных с тяжелыми формами ДЦП, грубыми задержками психического развития.

Дети занимаются, в течение месяца, группами по четыре человека, длительность одного занятия — 30 минут. Группы комплектуются, в соответствии с возрастом детей, а также с уровнем их физического и психического развития.

Для того, чтобы больных не утомляли однообразные виды упражнений, мы используем различные сказочные сюжеты, в которые органично вплетена работа на тренажерах. Например, обыгрывая сказку «Гуси-лебеди», чтобы спасти Иванушку которого украли гуси (мобайл «Птица»), детям нужно перейти ручей (коврик «Млечный путь»), спрятаться под яблонькой (светооптическое панно «Фонтан»), растопить печку (панно «Бесконечность»), расчесать бороду Берендея (каскад светооптических волокон), проплыть по бурному морю к острову Буяну (водяной матрас).

Таких сказочных сюжетов нами разработано несколько, и к каждому подобраны соответствующие запахи, музыкальное сопровождение, колеса со светозффектами. Работа на этом оборудовании открывает неограниченные возможности для творчества и фантазии педагога и ребенка.

И, наконец, четвертая комната — **мягкая игровая**, или, как мы ее называем, **комната формирования общей моторики**. В ней проводятся занятия по тренировке в хождении, ползании, сидении с опорой и без нее, вертикализации положения тела. Сухой бассейн мы расположили именно в этой комнате, так как считаем, что активные движения, бурные проявления эмоций, резкий шум, производимый шариками во время занятий являются диссонансом к общей атмосфере Сенсорной комнаты. Виды работы на тренажерах так же объединены каким-либо игровым сказочным сюжетом. Так, например, Кот Леопольд ловит мышек, которые убегают от него через «Норки» в «Туннель», прячутся в «Лесу», ныряют в озеро — сухой бассейн. Или это Зайчиха учит своих зайчаток пробираться незаметно по «Лесу», сидеть неподвижно и неслышно на «Лесенке», ползать в «Норках» под корнями дерева», скрываясь от хитрого Лиса.

Такое перевоплощение очень увлекает детей, а так же служит психотерапевтическим приемом, так как позволяет избавиться от смущения и массы других комплексов, свойственных больным детям. Ведь это уже не они ошибаются, спотыкаются и падают, а зайчата, мышата или лисята. Каждое занятие отличается от предыдущего, что создает дополнительную мотивацию деятельности детей. Каждый ребенок в течение занятия несколько раз проходит один и тот же тренажер, что позволяет сформировать и закрепить двигательные навыки.

Таким образом, имеющийся опыт работы позволяет сделать вывод, что при рациональном использовании всего арсенала реабилитационного оборудования компании

можно добиться значимой положительной динамики в психомоторном и речевом развитии больных детей, путём направленной стимуляции сенсорных, эмоционально-волевых и статикомоторных и локомоторных функций. Всё это делает продукцию компании практически незаменимой в комплексном лечении детей инвалидов, ведь альтернативы отечественная промышленность пока, к сожалению, предложить не может.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В ЦЕНТРЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ «ПАРУС НАДЕЖДЫ»

*Иванникова Н.В., Эсаулова И.В.
г. Воронеж*

За последние годы в России прилагались определенные усилия по улучшению медицинского обслуживания, повышения качества образования, трудовой и профессиональной подготовки детей-инвалидов. Вместе с тем, целостная и действенная система медико-социальной реабилитации этих детей находится на стадии становления.

Для оказания многопрофильной комплексной реабилитации, изучения проблем детской инвалидности в 1996 году в городе Воронеже открыт Центр — опорно-экспериментальное учреждение Министерства труда и социального развития России. Цель создания такого подразделения — социальная, психолого-педагогическая, медицинская помощь детям и подросткам с ограниченными возможностями, социальная адаптация и интеграция их в общество. Центр рассчитан на долговременную, многолетнюю работу с детьми-инвалидами (до 18 лет) с наследственными, ортопедическими, бронхолегочными заболеваниями, психоневрологической патологией, в том числе и с детским церебральным параличом.

Под наблюдением специалистов Центра находятся более 1,5 тысяч больных детей, для всех составлена индивидуальная программа восстановительной терапии и выбран оптимальный по продолжительности курс, включающий социальные, медицинские, психологические и педагогические мероприятия.

Принципы нашей работы — этапность, непрерывность, преемственность и индивидуальный подход. Каждый ребенок имеет собственную программу реабилитации, учитывающую потенциальный прогноз и эффективность каждого курса.

Центр оснащен современным оборудованием для реабилитации — мягкой игровой и Сенсорной комнатами, комплексом Гросса, костюмами «Адели», физиотерапевтической аппаратурой, тренажерами, капсулами «Альфамассажа» и др.

Оборудование Сенсорной комнаты используется с момента открытия Центра, что позволяет специалистам внедрять современные реабилитационные технологии. Логопеды, психологи, инструкторы ЛФК, психиатры, педагоги разработали индивидуальные методики занятий.

Все специалисты отмечают быстрое установление положительного эмоционального контакта с ребенком, развитие мотивации к лечению. Разнообразие стимулов облегчает комплексное воздействие — быстрее достигается эффект от любых коррекционных занятий. Лечебный сеанс длится 30 минут и проводится для одного ребенка или малых групп (до 4-х детей), к участию в занятии в Сенсорной комнате привлекаются родители. План занятий составляется индивидуально для каждого ребенка, с учетом задач его реабилитационного курса. На лечебном сеансе уделяется большое внимание развитию навыков тонкой моторики пальцев рук. Специальные «пальчиковые» игры, массаж и лечебные упражнения более эффективно проходят с помощью специальных панелей Сенсорной комнаты — потока пузырьков, поднимающегося вверх по многоцветным трубкам, фонтана из светооптических волокон, зеркальной панели со светооптическими

ниями. Родители знакомятся со специальными приспособлениями для занятий: колючими мячами, кольцами, развивающими игрушками и мозаиками, которые они могут приобрести или изготовить сами для проведения закрепляющих занятий в домашних условиях.

Для детей, испытывающих трудности в развитии, педагогами и психологами разработаны специальные коррекционные программы. Оборудование Сенсорной комнаты позволяет эмоционально воспринимать Занятия. Постоянно меняющаяся обстановка (различные панели, панорамные картины, вращающийся зеркальный шар и др.) поддерживает интерес у каждого ребенка.

Принципиальным является наличие разноцветных объемных предметов и активное включение в процесс взаимодействия с этими предметами различных анализаторов — тактильного, слухового, обонятельного, зрительного. Быстрее, чем в обычном помещении, дети обучаются распознавать форму и цвет предмета, развивают пространственную ориентацию.

Психотерапевтами Центра проводится работа с использованием методик суггестивной, телесно-ориентированной терапии, арттерапии. Звуковые, световые эффекты, запахи позволяют воспроизводить атмосферу сказки и помогают избавиться от страшных сновидений, страхов темноты, резких звуков, высоты, стихий и др.

Семейная терапия в Сенсорной комнате улучшает эмоциональный контакт между ребенком и родителями, уменьшает невротические реакции. Сеансы в Сенсорной комнате помогают без медикаментозного лечения добиться снятия мышечного и психоэмоционального напряжения. Безопасность пространства, отсутствие чувства страха падения стимулирует самостоятельное движение ребенка. Традиционные методики лечебной физкультуры более эффективно используются в атмосфере доверия и расслабления.

Одно из преимуществ оборудования «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ» — отсутствие острых углов, легкость в обработке, высокая прочность.

Сенсорные упражнения для детей, страдающих ДЦП, ранним детским аутизмом, синдромом Дауна, необходимы для речевого, эмоционального и социального развития. Обеспечение детей, которые находятся в условиях сенсорной депривации, различными ощущениями, а также возможность выбора способа воздействия — расслабляющего или активизирующего характера позволяет рекомендовать сенсорные комнаты для реабилитационных Центров.

ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ ФИРМЫ «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ»

*Муниципальное учреждение «Реабилитационный комплекс для детей
и подростков с ограниченными возможностями»*

г. Лангепас Тюменской области.

*Директор комплекса Стребкова Н.В.,
зам. дир. по лечебной работе Назаров Г.Н.*

Сенсорная комната «Снузлин» для создания мультисенсорного окружения используется нашим реабилитационным комплексом с февраля 1998 года.

После монтажа оборудования мы с некоторой осторожностью приступили к ее освоению, так как не имели методических рекомендаций к применению оборудования при различных заболеваниях у детей и подростков, а также показаний и противопоказаний.

Используя каталоги «Kompа», мы смогли найти применение всем видам смонтированного оборудования с максимальной пользой, как для детей-инвалидов, так и для здоровых детей, а также взрослых.

Сенсорная комната совмещена с расположенным рядом залом лечебной физкультуры, в котором находится оборудование для физкультуры и лечебной гимнастики, в том числе и оборудование фирмы «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ» (маты «Медина», волнистая доска для ходьбы, подвешиваемые валики, мячи-ролики «физиорол», колючие мячи, сенсорные кольца, мячи-дыни, терапевтические мячи, сенсорные мячи, бугристые мячи).

Показаниями к проведению занятий в Сенсорной комнате для детей и подростков являлись:

- различные соматические заболевания;
- неврозы и неврозоподобные состояния;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- резидуально-органические поражения ЦНС;
- все формы детского церебрального паралича;
- депрессивные состояния.

К относительным противопоказаниям для занятий в Сенсорной комнате мы отнесли группу детей и подростков с частыми эпилептическими припадками, используя в работе только релаксационный блок.

Абсолютными противопоказаниями к проведению сеансов в Сенсорной комнате являются грубая умственная отсталость, интеркуррентные инфекции.

Сеансы в Сенсорной комнате проводились для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, стимуляции ослабленных сенсорных функций, развития двигательных функций, создания положительного эмоционального фона, поощрения и отдыха после лечебной физкультуры и лечебных процедур.

Среди детей и подростков, находящихся на реабилитации в нашем комплексе, преобладает патология опорно-двигательного аппарата и органическое поражение ЦНС. Соматические заболевания различного генеза составляют около 20 %.

Занятия в Сенсорной комнате проводятся групповыми методами (4-6 человек) с соблюдением принципа принадлежности к нозологическим формам. При тяжелых двигательных нарушениях занятия проводятся индивидуально. При детском церебральном параличе сеансы в Сенсорной комнате служат дополнительным лечебным методом, позволяющим повысить мотивацию к лечению на тренажерах, снять психоэмоциональное напряжение и уменьшить мышечную спастичность.

При ортопедической патологии мы используем мягкое массажное воздействие сухого бассейна на мышцы, связки, суставы и позвоночный столб как подготовительный этап перед проведением лечебной физкультуры. Мягкое, объемное и тепловое воздействие водяного матраса применяется как элемент лечения при ДЦП, соматических заболеваниях, различных видах нарушений осанки, как подготовительный этап перед проведением массажа и лечебной физкультуры с использованием терапевтических и сенсорных мячей.

Коррекция аномального развития, проводимая психологом, разделяется на несколько основных направлений и проводилась при:

1. Отставании в развитии:
 - а) психическом недоразвитии;
 - б) задержке психического развития.
2. Выпадении функций:
 - а) поврежденном развитии;
 - б) дефицитарном развитии.
3. Асинхронии:
 - а) искаженном развитии;

б) дисгармоническом развитии.

Занятия в сенсорной комнате проводятся в несколько этапов:

1-ый этап — диагностика. На этом этапе анализируют влияние факторов, способствующих эмоциональному благополучию ребенка, используя для этого различные психологические методики.

2-ой этап — подготовительный, включает создание у ребенка чувства понятости и принятости; создание положительного эмоционального досуга; создание настроения на работу. Ребенку предоставляется возможность самостоятельно познакомиться с Сенсорной комнатой во время спонтанной игры. При этом появляется положительный эмоциональный настрой на занятие.

3-ий этап — коррекционный, включает использование проективных методик, сюжетно-ролевых игр, сказкотерапии, психодрамы, использование физических упражнений, проводится коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций. Кроме психокоррекционных игр проводятся психорегулирующие тренировки.

4-ый этап — заключительный. В его состав входят диагностика и возвращение в реальную жизнь, а также выполняются упражнения, направленные на коррекцию настроения.

Занятия в Сенсорной комнате проводятся с использованием мягкого освещения, проекционных картин и спокойной музыки.

Эффективность использования Сенсорной комнаты оценивается по улучшению общего и эмоционального состояния, снижению возбудимости, повышению порога сенсорной чувствительности и увеличению объема сенсорных знаний.

Использование сенсорной комнаты при коррекции различных нарушений поведения

Предлагаемый комплект оборудования

Мерцающий бассейн с прозрачными шариками.

Фибра оптика (тактильная панель, панель «огненное колесо», «Водопад» из светопрозрачных волокон с боковой подсветкой, световая каскадирующая трубка «Фонтан»).

Настенные панели (зеркальная панель со светопрозрачными нитями, интерактивная фиброоптическая панель «Фонтан», панель искрящийся ковер, панель «Млечный путь»).

Интерактивные световые трубки МАКСUSn, световая трубка с пузырьками и цветными шариками, зеркальные панели, вращающийся зеркальный шар.

Проекторы К-1, панорамный ротатор и ротатор кассет, кассеты с эффектами.

Различные мячики: колючие, прозрачные со звенящими бубенцами, ароматизированные, мячики-ежики, панч-болы и др. Сенсорные кольца, ветряные колокольчики, массажные дорожки. Вибрационные подушки, вибромusзыкальный напольный матрац. Музыкальная система кассета / CD с набором кассет и компакт-дисков с музыкой для релаксации. Комплект переключателей.

Маты «Медика, мягкие чанки, пенопластовые подушки, терапевтические маты, пуфики Rotra. Профессиональный генератор запахов.

При желании и возможности этот комплект оборудования можно дополнить, сократить, видоизменить в соответствии с конкретными реабилитационными задачами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ: ФОРМЫ И МЕТОДЫ

Социально-реабилитационный Центр для несовершеннолетних

Изменения социально-экономических условий, происходящие в нашем обществе, стимулируют детскую безнадзорность, бездомность и социальное сиротство, то есть количество социально-дезадаптированных детей стремительно возрастает, поэтому возникает необходимость в создании эффективных реабилитационных методик и технологий.

Социально-реабилитационный Центр «Подросток» г. Самары осуществляет разнообразную социальную, медико-психолого-педагогическую, правовую помощь и поддержку несовершеннолетним, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, имеющим различные формы и степень социальной дезадаптации, утратившими родственные и социальные связи.

Становление человека как личности происходит в процессе социализации. Социализация — это сложный процесс взаимодействия общества и личности, в рамках которого осуществляется их взаимное влияние. Внутри процесса социализации обычно выделяют два этапа:

1. Воздействие на формирующуюся личность, которая лучше поддается воспитанию.

2. Влияние общества, ведущее к коррекции практически сформировавшейся личности.

Таким образом, процесс социализации ведется как в сфере формирования, так и в области коррекции развития личности.

Всякое ограничение влияния общества на личность, что наблюдается в судьбах всех детей, проходящих в нашем Центре реабилитацию, ведет к недоразвитию личности. В этом случае можно говорить о недостаточной адаптированности личности. В нашем Центре осуществляется личностно-ориентированный подход к проблеме социально-психологической адаптации каждого ребенка. Социально-психологической адаптацией индивида в данном случае означает:

- Осознание необходимости для личности постепенных изменений в отношениях со средой через овладение новыми способами доведения;
- Гармонизация отношений личности со средой как результат этих изменений.

В условиях нашего Центра необходимо не только формирование новых навыков для дальнейшей социально-психологической адаптации, но и «выращивание» личностных стратегий и тактик поведения и жизнедеятельности. Поэтому работа психологов в этом направлении ведется с учетом особенностей личностных сфер ребенка: познавательной, эмоционально-волевой, мотивационной, коммуникативной.

Используя и развивая позитивные качества личности, корректируя недостатки предыдущего развития, психологам Центра необходимо помочь нашим детям выстроить индивидуальную стратегию взаимодействия личности с собой и с миром. Срезовая психодиагностика показывает достаточно высокую успешность реабилитационного процесса детей Центра. Важную роль в этой успешности играет единое позитивное пространство, создаваемое сотрудниками Центра таким образом, чтобы «другие люди» (сотрудники) в судьбах наших детей становились (по определению Б.Г. Ананьева) «значимыми людьми», то есть людьми референтными и вносящими личный вклад в процесс развития личности ребенка, а пространство Центра — значимым событийным пространством.

Немалую роль играет в осуществлении процесса реабилитации детей Центра использование Сенсорной комнаты.

Как показывает наша практика, с помощью Сенсорной комнаты психологам легче установить с ребенком доверительный контакт, закрепить его перевести на уровень значимых отношений. Пространство Сенсорной комнаты обогащает спектр восприятия

ребенка, снимает негативный настрой, позволяет психологам эмоционально отреагировать на изменения, происходящие на занятиях.

Занятия с подростками на тренинге с целью расширения коммуникативных навыков, развития эмпатии, самоосознания, в Сенсорной комнате проходят ярко и эмоционально. При входе в Сенсорную комнату дети всегда проговаривают правила:

1. Беречь на занятии себя.
2. Беречь друг друга.
3. Беречь Сенсорную комнату.

После этого мы всегда обсуждаем с детьми: а почему именно в такой последовательности существуют эти правила? И при поиске ответа на поставленный вопрос практически всегда возникают затруднения, так как предыдущий опыт детей Центра способствовал уничтожению осознания их самоценности, ценности их личности, их жизни

Последующие 5-15 минут ребята занимаются тем, чем им хочется: перемещаются, строят из мягких подушек пространство, лежат или двигаются в сухом бассейне, заплетают косы из «светящихся волос». После этого им предлагаются различные упражнения, например, «снежный ком»: каждому назвать себя и всех членов группы по кругу: имя, животное, любимое время года, любимую погоду, и т.д. Затем отрефлексировать: почему у каждого — свое любимое, значимое? Почему у одних оно сходно, а у других — различно. Затем предлагается создать общую сказку или историю, в которую каждый участник группы вносит свое продолжение. На этом этапе, используя возможности Сенсорной комнаты, дети выстраивают волшебное пространство, реорганизуют его и, эмоционально отреагировав, изменяют судьбы героев этой истории.

Такие занятия в Сенсорной комнате являются очень диагностичными: в процессе создания истории подросткам легче заявить и, по возможности, осознать свои проблемы. Роль психолога — направить занятие на разрешение проявившейся проблемы, на организацию помощи членов группы, их поддержку в этом процессе. Заключительный этап занятия может состоять либо в ролевом отыгрывании окончания истории, либо в упражнении на релаксацию и позитивный настрой.

Эти занятия ни в коем случае не должны быть однообразными и скучными. Они должны проводиться не реже 1-2 раз в неделю. Число участников занятий одной группы — от 3 до 5 человек, так как увеличение их числа (учитывая тяжесть психологического анамнеза детей Центра), ведет к снижению эффективности.

Очень нравятся детям занятия в Сенсорной комнате на овладение и, затем — осознание собственных ощущений, эмоций, состояний. В последовательности игровых упражнений каждый ребенок может почувствовать и проявить себя. Для этого детям предлагается, например, показать, как просыпается утром котенок, попытаться почувствовать: сыт ли он? доволен ли? хочет ли поиграть? Остальные участники стараются уловить настроение и намерения показывающего, а затем сравнить: что предполагали они и что на самом деле хотел показать участник.

Это упражнение дети спонтанно могут трансформировать во внезапное просыпание человека в транспорте, проехавшего, или, наоборот, успевшего проснуться к своей остановке. На этих занятиях можно сыграть гордую Снежную королеву, используя при этом пространство зеркал и «ледяных» колонн. А можно — экипаж подводного батискафа — в сухом бассейне. Такие образы, как правило, интересны детям, они становятся для них эмоционально значимыми, а это тоже подкрепляет успешность таких занятий.

У младших подростков пользуется успехом игра-соревнование на «звездной дорожке». Подробно такое занятие приведено ниже, при описании психокоррекционной работы с Наташей И. Эту игру можно использовать и на индивидуальных занятиях. Дети становятся в ряд в ее начале и при выполнении задания передвигаются вперед на один шаг.

Эта игра способствует развитию различных составляющих познавательной сферы (восприятие, внимание, память, мышление, воображение, расширение вербального запаса и представлений об окружающем мире), эмоциональной сферы и коммуникативных навыков. Игру можно построить таким образом, чтобы дети стремились пройти дорожку одновременно, помогая друг другу, что способствует формированию доверия и эмпатии.

Индивидуальный подбор сложности заданий позволяет в процессе игры корректировать уровень самооценки участников, такая коррекция требуется 86 % детей нашего Центра. Волшебное пространство Сенсорной комнаты снимает негативное настроение, тревогу у детей, поэтому, как правило, на занятиях в Сенсорной комнате они показывают лучшие результаты и достижения, которые после соответствующего психологического подкрепления становятся значимыми для их дальнейшей жизни. Иллюстрацией этого могут служить позитивные изменения Рустама Б.

Подросток 14 лет, не умеющий ни читать, ни писать, поступил в Центр на реабилитацию с диагнозом «умственная отсталость». Мальчик отказывался учиться, не умел играть в игры, требующие применения интеллекта. После перевода его в группу старших мальчиков с ним началась психодиагностическая и коррекционная работа с использованием Сенсорной комнаты. Первые же индивидуальные занятия произвели на Рустама яркое впечатление, давшее позитивный толчок для проявления им познавательного интереса, познавательной активности: буквально за месяц он научился писать, читать и считать соответственно первому классу.

В дальнейшем, уже на групповых занятиях был сформирован позитивный настрой подростка не только к учебной, но и трудовой деятельности. На этих занятиях стало очевидно, что, не смотря на весь негативный предыдущий опыт, Рустам сохранил доброжелательность к окружающим. Коррекция самооценки сыграла положительную роль в дальнейшем формировании коммуникативных навыков. Проявленный подростком достаточно высокий уровень обучаемости дал, возможность заменить предыдущий диагноз на диагноз «задержка психического развития в результате социально-педагогической запущенности».

Следующие занятия вывели Рустама на осознание своих позитивных результатов и своей собственной роли в их достижении, что позволяет надеяться на позитивные сдвиги в его дальнейшей судьбе.

Опыт предыдущей жизни детей Центра «Подросток» практически не научил их выражать свою агрессию социально-приемлемым способом. На занятиях с психологом по развитию коммуникативных навыков ребята учатся канализировать энергию своей агрессии в безопасных, а если это возможно, то и в конструктивных формах. Обычно это занятие проходит следующим образом. Сначала каждый из подростков на групповом занятии представляет, что или кто его может обидеть, а затем отреагировать возникшую агрессию различными способами: физически (отработка этого способа происходит на огромных подушках), вербально (ребята стараются найти ответные обидные слова, обращаясь к подушке-«недругу»), просто криком.

Затем каждому из участников группы предлагается конструктивно разрешить конфликтную ситуацию и социально приемлемо отреагировать свою агрессию. Цель этих занятий — научить детей осознавать меру своей агрессивности, причины и поводы проявления агрессии, а также осознанно канализировать энергию агрессии в социально приемлемое русло.

На этих занятиях подростки учатся отслеживать: какие именно жизненные ситуации могут привести к агрессивному взрыву, рассматривают всевозможные способы реагирования и выхода из таких ситуаций. Главное, научиться осознавать момент возникновения агрессии, определить меру агрессивности каждого, понять, как наиболее адаптивно среагировать в различных ситуациях проявления агрессии, как своей, так и внешней, как сделать это социально-приемлемым способом, а по возможности и научиться переводить энергию агрессии и в энергию творчества: на занятиях спортом, в

игре, написав или обыграв рассказ или сказку. Необходимо заметить, что закрепление выработки вышеуказанных навыков надо время от времени возобновлять в новых для подростков формах занятий.

Особой проблемой, требующей своего разрешения, стала повышенная конфликтность наших детей.

Конфликты и способы их разрешения детьми Центра ярко высвечивают для психолога состояние отношений в коллективе, нравственные черты отдельных ребят, их способность осуществлять жизнь на самостоятельных началах и преодолевать трудности. По мере взросления детей степень их самостоятельности в разрешении конфликтов должна возрастать. Этому также надо научить ребенка.

Учитывая достаточно замкнутое пространство Центра, может быть полезно рассматривать конфликт как межличностную инконгруэнтность, последствие напряжения, возникающего из отсутствия взаимного принятия и эмпатического понимания и осложненного кажущейся полной враждебностью окружающего мира, включая ограниченные межличностные контакты закрытой группы. Все это оказывает отрицательное воздействие на созидательную функцию подростков, на их социализацию.

Научные положения конфликтологии обязательно учитываются в нашей работе, методически же она может принять самые разнообразные формы: как групповой и индивидуальной работы с детьми в Сенсорной комнате, так и ролевых игр и арт-терапии.

Иллюстрацией может служить психокоррекция Саши К., 13 лет. Этот мальчик со сложной судьбой (отца нет, мать — в местах лишения свободы) находился у нас около 8 месяцев. Благодаря занятиям в школе нашего Центра он достаточно быстро нагнал по программе своих сверстников, учился неплохо, несмотря на большие проблемы со здоровьем. При психодиагностической работе у него был выявлен достаточно хорошо развитый вербальный и невербальный интеллект, мальчик добрый, но импульсивный и вспыльчивый, с недостаточно сформированной волей и самоосознанием, а также отсутствием стремления к саморазвитию. При поступлении в Центр Саша сильно заикался, у него была выявлена фобия (страх темноты и одиночества), сильная застенчивость, высокая конфликтность.

Комплексная работа всех служб Центра положительно отразилась на состоянии ребенка: он стал заметно реже болеть, лучше учиться, с готовностью помогал ребятам в подготовке уроков. После работы психотерапевта Центра со страхами у Саши прошло заикание, снизился уровень личностной тревожности. Одновременно велась работа психологов и социальных педагогов не только с мальчиком, но и с его тетей. Результатом этого было установление между ними более теплых родственных отношений и решение тети забрать мальчика к себе под опеку.

Ребенок пробыл пробные 2 недели дома у тети и до окончательного оформления документов по опеке вернулся в Центр. И тут посыпались жалобы: Саша вновь стал очень конфликтным, постоянно дрался с ребятами, дерзил на уроках, был очень вспыльчив и импульсивен.

При анализе психокоррекционной работы мы стараемся учитывать синусоидальный характер психологических изменений и стремимся к уменьшению колебания возврата проблемы и ее симптомов. Здесь же ситуация тревоги, напряжение от положительных ожиданий и от повышения уровня неизвестности, дали рецидив дезадаптации. Прежние методы психокоррекционной работы не дали ожидаемого результата, но как-то раз в Сенсорной комнате во время индивидуального занятия с психологом, у Саши родился собственный образ цветка-подснежника. Выяснилось, что он стал воспринимать окружение как сковывающий ледяной покров вокруг беззащитного одинокого цветка. Стали понятны постоянные конфликты Саши как с воспитателями, педагогами, так и с ребятами. На арт-терапевтических занятиях он выразил этот образ в рисунках. Результатом занятий в Сенсорной комнате явились положительные сдвиги в состоянии и поведении подростка: на занятиях мы вместе с ним просто растапливали снег, отогревали

подснежник солнцем. Полянка с цветком все более и более освобождалась от снега, на ней появились позитивно значимые образы, которые проявляли любовь и благорасположение к Саше-подснежнику. Когда мальчик сам осознал, что сплошное ледяное окружение — это плод его тревоги и страха, а с ними он уже умеет справляться, стало ясно, что данный рецидив преодолен. В дальнейшем с Сашей была проведена работа по закреплению положительного результата

Итак, коррекция неблагоприятных личностных особенностей ребенка — это коррекция судьбы, неблагоприятного развития жизненной ситуации и будущем. Смысл этого высказывания подтверждается примером работы с Наташей И., 12 лет. Девочка поступила в Центр «Подросток» в июне 1996 г. Одновременно с ней к нам были помещены две ее сестры и брат. Родители детей находились в процессе лишения родительских прав в связи с алкоголизмом и нежеланием заниматься воспитанием своих детей. У их матери была родная сестра, имеющая хорошую обеспеченную семью, но не желающая оформлять опеку над племянниками из-за их «ужасного» поведения и из-за того, что все они имели диагноз «задержка психического развития» и «умственная отсталость» различной степени тяжести.

В процессе психодиагностики выяснилось, что у девочки повышенная тревожность, очень бедный словарный запас и недостаточный для ее возраста уровень общей осведомленности. При исследовании познавательных процессов было выявлено: объем внимания — средний, уровень внимания неустойчивый, но оно легко привлекается и переключается, быстрая утомляемость произвольного внимания. Развито логическое запоминание. Запас знаний — недостаточный для ее возраста. Способность к классификации предметов, обобщению и сравнению, то есть аналитико-синтетические процессы, выражены хорошо, но недостаточна способность устанавливать логические связи и отношения. Наташа была достаточно уравновешена, преобладающее настроение — ровное, до равнодушия, несколько пониженное. Девочка была равна с взрослыми, очень сдержанна со сверстниками, замкнута. Выявилась склонность к интроверсии. При этом Наташа проявляла самостоятельность суждений при принятии решений. Коммуникативные навыки развиты недостаточно.

На первом этапе коррекционной работы были поставлены следующие задачи: выявив динамику обучаемости, постараться развить недостающие звенья мышления, сформировать мотивацию на учебу, развивать познавательные процессы, обучить коммуникативным навыкам. При выявлении динамики обучаемости на индивидуальных развивающих занятиях Наташа показала прекрасные результаты. Это говорит нам о том, что задержка психического развития ее была обусловлена социально-педагогической запущенностью.

Так как первое время девочка отказывалась заниматься с группой, с ней был проведен последовательный цикл индивидуальных занятий в Сенсорной комнате. Результатом таких занятий стало стойкое улучшение настроения и коррекция заниженной самооценки. В дальнейшем Наташе были объяснены причины ее отставания в школе, нежелания общаться со сверстниками, а также очерчены перспективы результатов нашей с ней работы, причем девочка сама высказала стремление нагнать школу и работать дальше на психокоррекционных занятиях. До этого времени она в свои почти 13 лет окончила 3 класса.

В то же самое время была проведена беседа с тетей, которой были продемонстрированы результаты Наташиных занятий, объяснены причины ее ЗПР и пути коррекции личностного развития девочки. После этого тетя стала брать племянницу домой на воскресные дни. За последующие три месяца при индивидуальном обучении Наташа прошла программу 4-го и 5-го классов. С тетей также проводилась психологическая работа. К Новому году Наташу взяли под опеку в эту семью.

Сама сказочность и красота Сенсорной комнаты очень помогает в коррекционной работе психолога с детьми. Как пример одного из возможных вариантов этой работы предлагается структура одного из занятий с Наташей в Сенсорной комнате.

После обсуждения правил занятия мы обговорили с Наташей приблизительный план его. Ей было предложены следующие методы работы: игра на «звездной дорожке», ролевая игра, где она по очереди была Наташей, тетей, дядей, братом и даже их собакой — доберманом. Затем Наташа предложила по окончании занятия рассказать очередную сказку, которую оно сочинила.

Необходимо отметить, что на «звездной дорожке» прекрасно проходят развивающие занятия, причем как индивидуально, так и в группе. Детям предлагается определенное задание, при правильном его выполнении ребенок делает шаг к психологу. С помощью этих упражнений корректируются не только познавательные процессы, но и уровень общей осведомленности, самооценка, а также развиваются коммуникативные навыки. При этом повышается уровень заинтересованности детей в коррекционных занятиях, кроме того, здесь прекрасно отслеживается их результативность.

Тематика при этом может быть самая разнообразная: развитие эмпатии, развитие творческого воображения, внимания, памяти, мышления, укрепление уверенности в собственных силах и позитивного отношения к миру, что очень важно, учитывая негативный прошлый опыт всех детей Центра «Подросток». Вот перечень заданий одного из таких занятий:

1. Назвать 10 садовых цветов.
2. Назвать 10 героев зарубежных сказок.
3. Назвать 10 героев русских сказок.
4. Перечислить 15 имен мальчиков.
5. Показать, как из кедрового ореха вырастает могучее дерево.
6. Назвать 7 отличий урока русского языка и урока математики.
7. Назвать четвертый месяц зимы (лета и т.д.).
8. Перечислить 12 домашних животных.
9. Подробно описать (желательно почти поминутно) свое сегодняшнее утро, затем — вчерашнее.
10. Показать, как играет в парке доберман тети.
11. Назвать всех любимых людей за последние полгода жизни. Объяснить, чем они особенно нравятся или запомнились.
12. Назвать все цвета радуги.
13. Назвать 8 цветов, имеющих больше пяти лепестков.
14. Показать, как потягивается кошка.
15. Вспомнить, в чем была одета учительница математики на уроке.
16. Рассказать, что объясняли на уроке русского языка.
17. Показать, как подсолнух движется под солнцем.

После этого (а во время игры на «звездной дорожке» Наташе оказывалась поддержка и одобрение, после выполнения трудных для нее занятий — обязательная похвала). Наташа немного «поплавала» в сухом бассейне. В последующей ролевой игре с наибольшим удовольствием девочка изображала тетю, причем позитивно, из чего можно было сделать вывод об их налаживающихся отношениях. С большим увлечением она рассказывала об игре в шахматы с братом. После этого из больших мягких кожаных подушек мы построили морской корабль, в котором прошла заключительная часть занятия: Наташа рассказала придуманную сказку со счастливым концом.

Психологические занятия такого типа в рамках индивидуальной программы, причем с учетом личностных особенностей и психологического анамнеза, проводятся со всеми детьми, находящимися в Центре. Каждая служба Центра «Подросток» реализует свое направление в работе с детьми. Гармоничное сотрудничество всех служб повышает результативность реабилитации ребенка. Таким образом, основная цель работы психологов Центра выражается в выявлении индивидуальных особенностей детей,

нивелировании их девиантного поведения, а также в формировании, поддержке и развитии их позитивных личностных качеств. Мы надеемся, что интроекция позитивного опыта жизни ребенка в Центре «Подросток» сыграет положительную роль в его дальнейшей судьбе.

Если рассматривать проблему целостно, то с учетом опыта нашей работы можно, утверждать, что техника использования Сенсорной комнаты может стать катализатором повышения успешности психокоррекционной работы. Возможность стать значимым человеком, событием превращается в действительность лишь в случае, если другой человек или событие, например, занятие в Сенсорной комнате, необходимы, другими словами, эмоционально значимы, в сложившейся ситуации. Каждое событие определенным образом связано с другими предшествовавшими и последующими событиями жизни не только данного человека, но и других людей. Изменения, происходящие в жизни других, могут стать причинами или следствиями, целями или средствами по отношению к конкретному событию жизненного пути личности. Задумываясь над своими отношениями с небезразличными для нас людьми, мы видим сложную систему причинных и целевых отношений между событиями и жизненными линиями разных людей. Благодаря подобным причинным и целевым зависимостям к жизни личности оказываются причастны самые различные, даже неизвестные ей люди. Вместе с переживанием человеком связей событий жизни с жизнями других людей возникает значимое отношение с этим другим в биографическом масштабе. Это говорит о том, что в жизни детей нашего Центра Сенсорная комната может стать значимым биографическим событием. Это осуществляется, во-первых, благодаря тому, что важным фактором психологической коррекции является сама личность психолога и его способность использовать возможности Сенсорной комнаты для психологической работы, а во-вторых, благодаря тому, что в этом замечательном психологическом пространстве, психолог строит с детьми обоюдно значимые сотрудничество, позитивные отношения. И если эти отношения выстроены профессионально, эмоционально значимо, вероятность позитивного эффекта реабилитации ребенка в нашем Центре для его дальнейшей судьбы увеличивается.

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА: ОПЫТ, ВЫВОДЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Тюнина Л.И.

*Психолог социально-реабилитационного центра
для несовершеннолетних «Подросток» (г. Самара)*

Дети, находящиеся в нашем Центре «Подросток», имеют различные отклонения в развитии, в поведении, испытывают трудности в обучении. К ним требуется специальный подход и они имеют право на специальные средства обучения. В нашем учреждении Сенсорная комната представляет собой первый этап, который может реально расширить жизненный опыт таких детей и обогатить их чувственный мир. Сенсорная комната используется как энциклопедия стимулирующих ощущений, предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение.

Работа в Сенсорной комнате ведется комплексно, по нескольким направлениям:

- профилактическая (например, предупреждение неврозов);
- коррекционная (развитие познавательных процессов, развитие креативности, развитие мотивации);
- релаксационная (как энергетический антипод стресса);
- телесно-ориентированная.

Темы занятий в Сенсорной комнате делятся на следующие категории: «Я познаю», «Я изменяю», «Я изменяюсь».

В результате работы в Сенсорной комнате наблюдается:

- снижение агрессивного и беспокойного поведения;
- улучшение эмоционального состояния;
- снятие стресса; снижение тревожности;
- развитие спонтанности;
- повышение порога сенсорной чувствительности;
- создание ощущения безопасности и покоя.

В свободной, безоценочной атмосфере Сенсорной комнаты есть возможность раскрепоститься, стать самим собой, что позволяет ребенку поверить в себя, а затем задуматься «Кто я такой?», определить свое место в жизни. Может быть, даже разрешить какие-то внутренние конфликты. Здесь снимаются маски, изменяются социальные роли, человек абстрагируется от реальности.

Пробудить первоначальный интерес, вступить в контакт, повысить мотивацию всегда трудно, в условиях Сенсорной комнаты эта задача облегчается.

В нашей Сенсорной комнате представлена тактильная сенсорная панель «тропа», позволяющая расширить и конкретизировать восприятие, оптимизировать соотношение зрительных и тактильных ощущений, создает возможность установления ассоциаций.

Волоконно-оптическая лилия из светоптических волокон, изменяющих свой цвет вдоль волокна. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и оказывают успокаивающий эффект. Играя с волокнами, трогая их, ребенок приобретает новый опыт, преодолевает ригидность мышления. Это оборудование также чрезвычайно эффективно для людей со слабым зрением.

Трубки с пузырьками и зеркальными стенками зарекомендовали себя не только притягательным действием рассеиваемого пузырьками света, но и приятным ощущением вибрации при прикосновении. Дети прислоняются лицом, руками и ногами к трубе и получают удовольствие от такого соприкосновения. Это способствует тренировке устойчивости и переключения внимания.

Зеркальная панель с нитями, которые подсвечиваются ультрафиолетовым светом на фоне зеркала доставляет необычное тактильное ощущение, а также стимулирует зрение.

Интерактивная световолоконная панель «Фонтан» может использоваться для тренировки концентрации внимания, создания ассоциаций у детей. Для развития творческого воображения, побуждения к фантазированию, созданию новых тактильных ощущений можно использовать панель «Искрящийся ковер».

Лежа в светящемся бассейне с прозрачными шариками ребенок наблюдает, как изменяется цвет шариков. Колесо со световым эффектом, вмонтированное в дно бассейна, изменяет цвет шариков, оказывает чарующее, расслабляющее действие. Ребенок также приобретает опыт нахождения в другой среде.

Подушки-пуфики обеспечивают мягкую поддержку, принимая удобную для отдыхающего форму. Дают чувство комфорта и защищенности, способствуют снижению агрессивности. Бесформенность предметов побуждает к творчеству.

Колеса со световыми эффектами чрезвычайно полезны в работе Сенсорной комнаты, они предназначены для создания визуальных эффектов. Простые изменяющиеся цвета и незамысловатые рисунки не требуют значительного интеллектуального напряжения. Это позволяет ребенку максимально расслабиться.

Занятие в Сенсорной комнате сопровождается специально подобранной музыкой, что увеличивает эффект воздействия.

СЕМЕЙНЫЙ КОНФЛИКТ КАК ИСТОЧНИК ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ И МЕТОДЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТОВ

Социально-реабилитационный Центр для несовершеннолетних

Многие дети, находящиеся в социально-реабилитационном Центре, испытали насилие от близких им людей в кругу семьи. Из известных видов насилия наиболее распространены физическое, сексуальное, эмоциональное, самым сложным для распознавания является эмоциональное. Если физическое и сексуальное насилие, как правило, оставляют следы на теле ребенка, то эмоциональное насилие оставляет след в душе, и лишь косвенным путем, как последствие, проявляется в изменении физического состояния ребенка, в его болезнях.

Яркий пример такого последствия можно увидеть в жизни Иры П., поступившей к нам в Центр летом этого года. Ира П. — жизнерадостный, активный и веселый подросток 15-ти лет, была определена в стационарное отделение с проявлениями асоциального поведения: побеги из дома, курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. Первые дни Ира была малообщительна, избегала любых контактов с окружающими ее людьми, все время проводила в постели, это было единственное спасительное средство от любопытных взглядов.

Уже во время первой беседы с психологом была отмечена низкая самооценка и одновременно высокий уровень притязаний. Коррекционная работа психолога была направлена на повышение самооценки, поиски мотивировки собственной деятельности (учебной и производственной), а также на снижение тревожности. Параллельно велась работа с семьей. Мама рассказала, что болезнь — сколиоз 2-ой степени стала проявляться уже в начальных классах и по рекомендации врача и с согласия мамы девочка была прикована к постели на полгода для выпрямления позвоночника. Лечение не дало положительного результата и последующие годы вспоминаются как калейдоскоп больничных палат и санаториев.

История этой семьи вызывает жалость и сострадание и читатель справедливо задается вопросом, где совершено эмоциональное насилие? В чем проявилось жестокое обращение с ребенком? Мы видим заботливую маму, которая немало сил, времени и средств потратила на восстановление здоровья своего ребенка. Ряд вопросов и анализ сопоставления некоторых фактов позволяет по-иному взглянуть на историю этой семьи.

На что тратит силы, время и средства мама? Если на укрепление здоровья дочери, то почему это не дает положительных результатов? Мама красиво одевает дочь, шьет специальные замысловатые наряды, а болезнь изуродовала тело девочки. Чем выгодна эта болезнь матери? Несколько просмотренных фотографий говорят о счастливой семье из четырех человек, но в первой беседе мама ни разу не упомянула о своем муже, и с внутренней гордостью говорила о сыне.

Все эти факты говорят о наличии семейного конфликта, имеющего глубокие корни. Они приводят нас к началу семейной жизни, когда сильные чувства любви и привязанности юной Ани в одно мгновение превратились в столь же сильную ревность. С этого дня вся женская половина мира превратилась в соперниц, в этой же половине оказалась дочь. Неосознанные действия, вызванные внутренними переживаниями, направлены на разрушение привлекательности дочери. Так забота и любовь к ребенку неожиданно поворачиваются к нам обратной стороной в форме жесткого и даже жестокого обращения к ребенку (решение выбора методов лечения оставалось за мамой). Причина заболевания медиками не установлена, но предполагается, что она носит психогенный характер. В этом случае необходимо проводить работу с родителями по устранению психологической зависимости от источника стрессовой ситуации и, как правило, наблюдается радикальное изменение в поведении и характере проявления болезни у ребенка. Что и произошло в нашем случае. С мамой проведена диссоциированная методика с успешным результатом.

Эмоциональное подкрепление эта семья получила в семейном тренинге в Сенсорной комнате. Если до этого семейное взаимодействие во внешнем проявлении имело нулевое значение, то во время работы в Сенсорной комнате в общую деятельность был включен даже папа, самое слабое звено межличностного взаимодействия в этой семье. Таким результатом были крайне удивлены как Ира, так и ее мама, до этого они активно утверждали, что он даже не придет в Центр. Выполнение совместных действий в Сенсорной комнате служит отправной точкой в позитивно окрашенной сфере межличностного взаимодействия семьи П.

Ира в эту минуту чувствовала себя окрыленной, радость жизни излучали ее движения, расправленные плечи, быстрая и адекватная реакция на происходящие события говорили о благополучном разрешении одной из сторон семейного конфликта.

Мама с интересом разглядывала дочь, как бы заново появившуюся на свет, до этого дочь отсутствовала в сфере положительных эмоций матери. Брат был озадачен сложившейся ситуацией. Младший по возрасту, но более желанный, гордость семьи, он оказался на перепутье. Как поступить дальше - вступить в борьбу за любовь и внимание родителей или поделить свое место с сестрой? Ответ на этот вопрос оказался за пределами нашего внимания. Через несколько дней Ира выписалась из стационара, а отсутствие возможности внестационарного наблюдения за семьей в нашем Центре лишает нас продолжения дальнейшей коррекции семейных отношений.

Дальнейшая работа с этой семьей (в полном составе или частично) предполагалась по программе «Золотой сад», когда набирается группа детей по возрастному критерию или группа разновозрастных людей, состоящая из нескольких семей, объединенных общей проблемой. В рамках этой программы проводятся тренинги и индивидуальные занятия с использованием элементов поведенческой терапии, психодрамы.

Программа «Золотой сад» ставит целью духовный рост личности. Группа, которая собирается для участия в тренингах, через несколько занятий становится творческой лабораторией, которая может пополняться другими участниками. Практически во всех религиях золото характеризует веру, уверенность. В нашей программе уверенность в себе — необходимый элемент, так как только это качество позволяет добиваться реальных результатов в жизни. Таким образом, творческие способности не только развиваются, но и реализуются в творческие успехи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, ПОДВЕРГШИХСЯ НАСИЛИЮ

Психолого-медико-социальный Центр для детей, подвергшихся жестокому обращению и насилию «ОЗОН».

Михайлов А.Н., Платонова Н.В., Соловьева А.А.

Под ред. профессора, д. м.н. Сафоновой Т.Я.

Теоретическое обоснование

Дети, перенесшие жестокое обращение и пренебрежение, имеют множество проблем, связанных с психическим и эмоциональным здоровьем, особенностями поведения и социализацией. Условно их можно сгруппировать следующим образом:

- посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР);
- отклонения в поведении различной направленности;
- эмоциональные проблемы;
- проблемы общения;
- трудности концентрации внимания, сказывающиеся на обучении;
- социальная дезадаптация.

Многие из этих нарушений являются неспецифическими и встречаются при других состояниях, однако мы выделяем такие особые последствия перенесенного насилия, как сексуализированное поведение, низкая самооценка, нарушение тактильной чувствительности, диссоциация. Для некоторых детей, переживших насилие, характерны глубокие эмоциональные нарушения, страхи, тревожность, депрессия, попытки суицида и др.

Анализ накопленного в течение ряда лет клинического опыта в работе с психическими расстройствами после выраженного стрессового воздействия (войны, катастрофы, сексуальное, физическое, психоэмоциональное насилие) позволил установить, что у пострадавших людей отмечается ряд общих и повторяющихся симптомов с выраженными признаками и специфическими чертами.

Установлено, что при ПТСР травматическое событие запечатлевается в нейрогуморальной системе на фоне высокого уровня экскреции катехоламинов и ванилилминдальной кислоты (которая является конечным продуктом распада гормонов — адреналина, норадреналина и дофамина).

У жертв насилия такой высокий уровень выброса гормонов свидетельствует о наличии глубинной стрессовой реакции. В травматических условиях повышенный уровень стрессогенных гормонов (катехоламинов, кортизола) сказывается на «искаженном» запоминании события. «Искаженное» запечатление может проявляться в искажении линейных и пространственных размеров, изменении цвета, других визуальных, звуковых и иных параметров картины. Эту «искаженную» картину травматического события выявляют в зрительной, звуковой, кинестетической, обонятельной, вкусовой системах памяти с помощью методики «Стандартный набор признаков».

Пережитое насилие может удерживаться в памяти долгое время, и независимо от того, в какой системе памяти происходит в дальнейшем воспоминание события, на нейрофизиологическом уровне это воспоминание сопровождается таким же повышением уровня стрессогенных гормонов, как и при самой травме.

При психотерапии, сопровождающейся искусственным, перенасыщенным сенсорным стимулированием (которое может обеспечить Сенсорной комнате.), возможно ускорить «перезапись» искаженных признаков травматической картины. Эта «перезапись» осуществляется на фоне продукции других нейrogормонов (серотонин, мелатонин, эндорфины, гистамин), имеющих противоположное стрессогенным гормонам действие и обеспечивающих реальное, а не искаженное воспоминание травматического события.

«Перемена» искаженной картины в памяти на реальную, фактическую уменьшает и устраняет стрессовое состояние.

Смысл использования сенсорных панелей заключается в создании сенсорного перенасыщения, помогающего исчезновению из памяти навязчивого тягостного воспроизведения травматического события, что в свою очередь является основой для эффективного проведения психотерапии.

Когда ребенок смотрит, например, на светящиеся трубки с пузырьками, слушает особо подобранную музыку и вспоминает в этот момент то, что с ним произошло, искаженная картина травматического события стирается из памяти, а «перезаписанная» картина события таким образом становится частью личного опыта. Это успокаивает ребенка и помогает ему лучше справляться с переживанием травмы.

Цели и задачи комплексной терапии

Комплексная терапия детей, подвергшихся жестокому обращению, включает психологическую и медицинскую реабилитацию, направленную на снижение проявлений ПТСР, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникационных навыков. При этом главными задачами являются:

- восстановление эмоционального — комфорта, снятие тревоги;
- создание чувства безопасности, защищенности;

- достижение релаксирующего эффекта;
- возвращение способности ощущать свое тело;
- восстановление тактильной чувствительности;
- развитие позитивного общения и взаимодействия с другими детьми и взрослыми.

Оборудование

С этой целью используется современное реабилитационное оборудование фирмы «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ». В центре «Озон» применяются следующие элементы этого оборудования:

1. В зале ЛФК, где проводятся предварительные занятия для достижения мышечной релаксации и увеличения объема ощущений, используются:
 - а) сухой бассейн, наполненный пластиковыми шариками,
 - б) сенсорные мячи различного диаметра и конфигурации,
 - в) массажные колючие мячики,
 - г) мягкое оборудование (маты, мягкие уголки),
 - д) массажные дорожки.
2. В мини-сенсорной комнате (Сенсорной комнате), где проводится основная психотерапевтическая работа, используются следующие панели:
 - а) напольные мягкие покрытия и чанки (подушки в виде скатов, которые прогибаются под тяжестью тела, создавая устойчивую и в то же время относительно подвижную опору),
 - б) интерактивные трубки с пузырьками воздуха,
 - в) искрящийся ковер «Млечный путь»,
 - г) интерактивный пучок волоконно-оптических волокон,
 - д) вращающийся зеркальный шар,
 - е) стереомагнитофон с набором кассет и компакт-дисков с музыкой для релаксации и активизации,
 - ж) ротаторы с набором колес с узорами и картинками, обеспечивающими световые эффекты на стенах Сенсорной комнаты (цветочные узоры, «облако», «пикник», «глубина», колеса, наполненные разноцветными жидкостями),
 - з) генератор запахов.

Принципы коррекционной работы в сенсорной комнате :

1. поэтапное использование панелей до достижения максимального эффекта;
2. индивидуальный подбор сенсорных панелей;
3. освоение панелей в форме игры;
4. постепенное включение сенсорных ощущений в Сенсорной комнате;
5. закрепление ощущений, получаемых на предыдущих занятиях.

Ограничения:

- эписиндром у детей (требуется контроль ЭЭГ);
- при работе с возбужденными детьми минимальное количество времени на каждое занятие;
- при работе с тревожными детьми — избегание резких переходов от панели к панели, ограничение числа используемых панелей.

Проведение занятий

На основании предварительно проведенной психодиагностики ребенку назначается определенная последовательность релаксационных или активационных занятий в Сенсорной комнате. Общие правила проведения занятий обязательно включают:

- а) предварительное объяснение ребенку, что такое Сенсорная комната;
- б) стимулирование рассказа ребенка о своих ассоциациях, возникающих по ходу проведения занятия;

- в) заключительная беседа с ребенком о том, что ему понравилось, что не понравилось и почему;
- г) при последующих занятиях — сначала повторение того, что было на предыдущем занятии, и затем — переход к новому.

Релаксационное занятие

В Центре «Озон» релаксационное занятие проводится в два этапа: на первом этапе — в комнате ЛФК, на втором — в Сенсорной комнате. На всем протяжении занятия ребенка сопровождает музыка. Ее воздействие на мозговые структуры вызывает эмоциональные реакции, углубляет мышечную релаксацию и повышает мотивационную заинтересованность в занятиях.

1 этап ЛФК

После знакомства с комнатой на первом занятии (возможно с родителями) ребенок в дальнейшем занимается под руководством инструктора: двигается по комнате под легкую гармоничную музыку, играет с сенсорными мячами, обхватывает их руками, садится на них, ложится и т.п., что помотает ему почувствовать свое тело; затем принимает удобную для релаксации позу, и инструктор углубляет кинестетические реакции ребенка массажем с помощью «колючих» мячиков. Глубокая мышечная релаксация ребенка продолжается в бассейне с шариками.

Лежа в бассейне, ребенок имеет удобную, безопасную опору, при этом постоянный контакт всей поверхности его тела с шариками, наполняющими сухой бассейн, также обеспечивает глубокую мышечную релаксацию. Поскольку у детей, переживших сексуальное насилие, имеются нарушения тактильной чувствительности вследствие насильственного вторжения в границы их тела, такое релаксационное занятие является необходимым.

2 этап Сенсорная Комната «Снузлин»

Занятие с ребенком продолжается в Сенсорной комнате. Здесь на матах, которые обеспечивают мягкую поддержку, ребенок удобно располагается и чувствует себя защищенным. Релаксирующее воздействие на зрительный анализатор вызывается снижением интенсивности освещения, а также использованием «холодных» оттенков цветов (голубой, зеленый).

«Трубки с движущимися светящимися пузырьками» мягко рассеивают свет, отражающийся в зеркальных стенках, и притягательно действуют на ребенка. Приятные ощущения усиливаются вибрацией трубок при прикосновении к ним; пучок светооптических волокон, изменяющих свой цвет вдоль волокна, воздействует как на зрительный, так и на кинестетический анализатор. Изменяющиеся цвета оказывают успокаивающий эффект, при этом волокна можно не только держать в руках, но и класть на себя или лежать на них, заплетать в косы, узлы. Специальное расслабляющее дыхание и музыка усиливают эффект релаксации. Также возможно подключение генератора запахов со специальным подбором расслабляющих запахов (хвойные, розмарин и др.)

Активационное занятие

1 этап ЛФК

Инструктор проводит с ребенком комплекс активационных упражнений под легкую ритмичную музыку, направленных на возбуждение интереса, стимуляцию подвижности. Игры с сенсорными мячами проводятся в динамичном темпе, ребенок может прыгать, кувыряться с ними. В бассейне с шариками также проводятся активные подвижные игры, например, подбрасывание шариков вверх наподобие брызг фонтана, ритмичное шлепанье ладонями «по воде», «ныряние», «зарывание» в сухой бассейн. В результате эмоциональный фон ребенка приобретает положительную окраску, что позволяет перейти к продолжению занятия в Сенсорной комнате.

Одновременное занятие с двумя-тремя детьми на положительном эмоциональном фоне способствует налаживанию общения между ними.

2 этап Сенсорная комната «Снузлин»

Интенсивность освещения в Сенсорной комнате увеличивается, подбирается активизирующая цветовая гамма светооптических панелей (оранжевый, красный, желтый). Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют ребенка, создают радостную атмосферу. Включение светящегося зеркального шара побуждает ребенка следить за перемещением «солнечных зайчиков». Ребенок также может следить за поднимающимися в трубках пузырьками, подсчитывать их количество, следить только за мелкими или только за крупными пузырьками, за изменением их цвета; задание усложняется, когда ребенка просят наблюдать за пузырьками в двух или трех трубках сразу. Это все способствует активизации внимания и возможности его длительной концентрации.

Искрящийся ковер «Млечный путь» перенасыщает зрительный анализатор и рекомендуется для закрепления активирующего эффекта на последнем этапе занятия. Музыка для активирующего этапа подбирается со сменой музыкальных тем, меняющимся ритмом и громкостью. Для генератора запахов выбираются соответствующие возбуждающие запахи, например, апельсиновый, который особенно нравится детям.

Во время психотерапии ребенку помогают устранить яркие, эмоционально окрашенные образы травматического события, активизировать собственные позитивные ресурсы, обрести уверенность в своих силах и повысить способность в дальнейшем справляться с кризисными ситуациями.

Помимо индивидуальной работы с ребенком в Сенсорной комнате проводится совместная терапия «родитель-ребенок». Родители после перенесенного ребенком насилия тоже находятся в посттравматическом стрессовом состоянии, у них наблюдается снижение эмоционального фона настроения. Нарушаются детско-родительские отношения, родители либо начинают чрезмерно опекать ребенка, либо пренебрегать им.

Известны случаи, когда матери, у которых дочери подверглись сексуальному насилию, считали девочек «грязными», боялись к ним прикоснуться. Проработка этих состояний родителей в Сенсорной комнате оказывает в конечном итоге поддержку ребенку и способствует восстановлению и улучшению взаимоотношений в семье.

Оценка эффективности применения Сенсорной комнаты «Снузлин»

Объективная оценка эффективности применения Сенсорной комнаты проводится под контролем приборов при наличии такой возможности (электроэнцефалограмма, электромиограмма).

Для субъективной оценки эффективности воздействия терапии Сенсорной комнаты в центре «Озон» разработаны следующие методики:

- карта Сенсорной комнаты, в которой учитываются возраст, ведущая симптоматика, арсенал используемого во время сеанса оборудования (панелей), а также оценка специалистом реакции ребенка на пребывание в Сенсорной Комнаты;
- тест самооценки состояния ребенка до и после пребывания в Сенсорной Комнаты в 2-х вариантах: для дошкольников и детей школьного возраста.

Тестирование выполняется до и после посещения Сенсорной комнаты. Курс сенсорного воздействия определяется тяжестью состояния и состоит, в среднем, из 6-7 сеансов продолжительностью 15-20 минут, частотой один-два раза в неделю. Самооценочный тест позволяет определить, насколько адекватно дети осознают в себе позитивные изменения после пребывания в Сенсорной комнате, сравнить, какое у них было состояние до и после пребывания в Сенсорной комнате.

Проведенное в Центре «Озон» сравнительное исследование между группами детей, подвергшимися (1-я группа) и не подвергшимися (2-я группа) насилию, показало, что в 1-

ой группе детей, уже начиная с первых сеансов терапии в Сенсорной комнате, имелась положительная динамика по психоэмоциональным самооценочным шкалам: повышалось настроение, уменьшалась тревожность, появлялось спокойствие, по этим показателям они приближались к детям из контрольной группы.

Подводя итог можно заключить, что терапии в СК достоверно улучшает состояние детей, подвергшихся жестокому обращению и насилию, или имеющих посттравматические стрессовые расстройства (а также их родителей), и может быть рекомендована к дальнейшему использованию.

ПРИМЕНЕНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, ПОДВЕРГШИХСЯ НАСИЛИЮ

*Психолого-медико-социальный Центр «ОЗОН»
Центрального окружного управления МКО.
Сафонова Т.Я., Платонова Н.В., Михайлов А.Н.,
Горячева М.Ю.*

ПМСЦ «ОЗОН» был открыт 1 сентября 1996 г. в системе образования. Это первое в Москве специализированное учреждение для оказания комплексной помощи детям, пострадавшим от различных форм насилия и пренебрежения, а также для работы с их семьями. Важным направлением деятельности Центра является профилактическая программа, которая включает образовательный цикл для специалистов по выявлению детей, пострадавших от жестокого обращения и оказанию им первичной помощи. В эту программу входит также профилактическая работа с родителями по освоению навыков эффективного «родительства», ненасильственных методов воспитания детей, по налаживанию детско-родительских отношений. Мы начинаем также работу с группами детей разного возраста по профилактике насилия, предупреждению виктимного поведения.

В прошлом году сотрудники Центра работали с 213 детьми, из них 70% подвергались различным формам насилия, в основном сексуальному (50%). Дети, перенесшие жестокое обращение и безнадзорные дети, имеют множество проблем, связанных с психическим и соматическим здоровьем, особенностями поведения и социализацией.

Работа с 36 детьми, прошедшими полный курс психотерапии (или игровой терапии), фитотерапии, лечебной физкультуры использованием Сенсорной комнаты позволили выделить такие положительные эффекты:

- эмоциональный комфорт;
- чувство безопасности;
- способность ощущать свое тело,
- восстановление тактильной чувствительности;
- развитие позитивного общения и взаимодействия с другими детьми и взрослыми;
- релаксирующий эффект;
- восстановление коммуникативных функций.

С Сенсорной комнатой (в нашем варианте — мини-сенсорная), мы начали работать с начала сентября 1998 г. В первую очередь, мы использовали Сенсорную комнату для работы со следующими группами детей:

1. Дети с ближайшими и отдаленными последствиями сексуального насилия, а также их родители;
2. Дети с психологической депривацией;
3. Дети с ЗПР;
4. Пациенты с РДА;

5. Дети с неврозоподобной симптоматикой.

Нам не встретилось в литературе описание опыта работы в Сенсорной комнате с детьми, подвергшимися насилию, поэтому мы разработали документы для изучения и оценки эффективности работы в Сенсорной комнате.

Это карта Сенсорной комнаты, в которой учитываются возраст, ведущая симптоматики арсенал используемого во время сеанса оборудования, реакция ребенка на пребывание в Сенсорной комнате. Кроме того, разработан тест оценки эмоционального состояния ребенка до и после пребывания в Сенсорной комнате с учетом возраста ребенка.

Специалист-психотерапевт также проводит занятия в Сенсорной комнате, например, дети рисуют то, что они чувствуют. Это помогает пониманию и выражению их эмоций.

Побочных эффектов от использования Сенсорной комнаты в комплексной терапии детей, пострадавших от насилия, мы не наблюдали.

ВОЗДЕЙСТВИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРИЗНАКИ РАННЕГО ДЕТСКОГО АУТИЗМА (РДА)

Областной реабилитационный центр г. Новосибирска

Психолог Т.А. Пикуш

Областной реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями г. Новосибирска приступил к изучению сложной и очень важной работы. Данная работа связана с формированием различных средств общения у детей, имеющих признаки РДА при воздействии Сенсорной комнаты.

РДА — это отклонение в психическом развитии ребенка, главным проявлением которого является нарушение общения ребенка с окружающим миром. Причины возникновения аутизма разнообразны.

Мы считаем наиболее перспективным развитие появившегося в последние годы направления — интеграцию таких детей в общество путем воспитания и обучения их в специализированных реабилитационных учреждениях.

Наибольшие трудности, по мнению многих специалистов, в интеграции заключаются в неумении этих детей общаться со взрослыми и сверстниками. Существует устойчивое мнение о невозможности их обучения, опасности их для окружающих.

С появлением в нашем Центре Сенсорной комнаты мы начали проводить экспериментальную работу с детьми, страдающими синдромом РДА.

Психологическая коррекция началась с установления контакта с мамой больного ребенка (беседы, консультации, установление эмоционального контакта, ведение дневника матерью), далее было проведено психодиагностическое обследование мамы (основные физиологические и психологические особенности) с целью идентифицирования с результатами психодиагностического обследования ребенка. Следующим этапом стала адаптация ребенка с признаками РДА в Сенсорной комнате (с мамой и без мамы). В ходе дальнейших занятий осуществлялось целенаправленное развитие и формирование различных средств общения у ребенка с признаками РДА в Сенсорной комнате.

Общение с ребенком должно проходить в спокойной обстановке. Для того, чтобы он не проявлял аффективных вспышек в Сенсорной комнате, все сенсорное оборудование должно воздействовать поэтапно, а музыкальная фонограмма подбираться в соответствии с настроением ребенка. Громкий голос и резкие движения необходимо исключить.

Взрослый не должен пристально смотреть на ребенка, звать его, предлагать ему что-то, до тех пор, пока он не начнет сам смотреть на взрослого, попытается дотронуться до

его лица, руки. Затем необходимо спокойно привлекать его внимание к разным предметам в Сенсорной комнате, учить взаимодействовать с ними. Музыкальное сопровождение в этой работе является стимулятором тактильно-мышечной чувствительности.

У ребенка с признаками РДА в Сенсорной комнате пробуждается радость эмоционального общения, он ставит взрослого в центр своего мира, начинает стремиться к общению. Сенсорная комната очень помогает дозировать нагрузку, не утомляет ребенка в процессе целенаправленных занятий и не дает возможности проявить «аутистическую защиту», уход в себя, используемые ребенком вторично, в ответ на неудачи в общении. Ребенок уходит от возможности возникновения конфликтов.

При систематическом посещении Сенсорной комнаты снижаются проявления сверхчувствительности ребенка к взгляду, голосу и движениям взрослых и сверстников, окружающих его. После 1,5-2-х месяцев работы в Сенсорной комнате у ребенка появляется потребность в общении, он начинает преодолевать свою боязнь, становится спокойнее, появляются и развиваются новые формы контакта.

Решается и такая важная проблема, как устранение сформированной симбиотической связи, проявляющейся в чрезмерной привязанности ребенка к взрослому, сумевшему добиться его расположения (как правило, к матери). К концу первого этапа работы в Сенсорной комнате мать не является главным проводником в формировании различных средств общения. Ребенок начинает обретать уверенность в себе, не боится окружающего его мира, опирается на отработанные контакты с ним, стирается стойкая потребность в постоянной поддержке, помощи со стороны матери.

Особенно важно отметить, что в процессе совместного пребывания матери и ребенка в Сенсорной комнате мать начинает воспринимать своего ребенка иначе; она избавляется от невольных ошибок в общении с ним, становится спокойной, снимается напряженность в отношениях. Но это только первый этап коррекции.

На втором этапе работы с ребенком с признаками РДА в Сенсорной комнате, необходимо преодолеть аффективную патологию и начать формирование различных средств общения в ходе целенаправленной деятельности. Так как активность ребенка связана с аутостимуляцией — тонизированием себя различными приятными ощущениями, носящими своеобразный характер, и мы не можем лишить ребенка этих привычных способов поддержания собственной активности, то в Сенсорной комнате у такого ребенка заглушаются неприятные впечатления и он быстро включается в эмоциональные игры со взрослыми. Ребенку становится лучше рядом со взрослым, чем одному. И тогда можно предлагать ему на выбор много разных игр, при этом участвовать вместе с ним в них и ненавязчиво комментировать свои действия, действия ребенка, давать подробное словесное описание, поясняющее действие. Эти игры в Сенсорной комнате дают модель общения со взрослыми и сверстниками, формируют культуру общения и навыки поведения ребенка в обществе.

Сенсорная комната своей яркостью оборудования позволяет делать многочисленные паузы, периодически отключаться от сложной игровой ситуации и поэтому не наступают утомления и переутомления ребенка. Длительность проведения таких игр-занятий определяет сам ребенок. По его поведенческим реакциям видно, когда он устал и больше не хочет заниматься, но взрослый контролирует этот процесс. Благодаря Сенсорной комнате на этом этапе работы ребенок преодолевает страхи, тревожность; время игр значительно увеличивается и он постоянно отрабатывает необходимые ему средства общения в коллективе. Постоянно такие игры в Сенсорной комнате усложняются и носят обучающий характер.

На третьем этапе нашей работы мы снова привлекаем мать, но не как опору и защиту для ребенка, а как равноправного участника в импровизированных играх. Потребность ребенка с признаками РДА в помощи мамы, ослабевают и некоторые дети, особенно маленькие, не замечают ее присутствия. Патологическая потребность его в агрессии

(причинить близким боль) исчезает. Сенсорная комната формирует такие средства, как визуальный контакт; осознание жестов; объективное восприятие мимики.

Значительно сокращаются манипуляции с разными посторонними предметами (колесиками, крышечками, веревочками, палочками и другими), которые раньше все время сопровождали ребенка. Появляется возможность взаимодействовать со сверкающими нитями на зеркальной панели, ребенок ищет одинаковые огоньки на панели «Фонтан», он ловит световые шарики, бегущие по стене, пытается привлечь внимание мамы к своим уже осознанным действиям. Ребенок может выполнять инструкции и поручения взрослых, кликается на свое имя, не проявляет агрессии, его меньше утомляет коллектив детей.

У мамы сглаживается процесс эмоциональной холодности. После 9 месяцев работы с ребенком в Сенсорной комнате педагоги отмечают, что появилась возможность формировать навыки самообслуживания, проводить коррекцию недоразвития восприятия, моторики, внимания и формировать навыки изобразительной деятельности.

В семье ребенок не причиняет значительных неприятностей, с ним можно появиться в общественном месте, посетить цирк, театр, зоопарк и многие другие общественные места. Он больше слушает, больше слышит и понимает, улучшается эмоциональное состояние ребенка; он начинает активнее пользоваться речью, появляется интерес к другим детям и совместным с ними играм.

Итак, с помощью Сенсорной комнаты мы добились смягчения общего фона сенсорного и эмоционального дискомфорта, тревоги и страхов, стимуляции психической активности направленной на взаимодействие со взрослыми и сверстниками; произошло постепенное формирование целенаправленного поведения, преодоление отрицательных форм поведения: агрессии, негативизма, расторможенности влечений. Подтвердим вышесказанное следующим примером.

Пример

Вова Ч., 4 года.

Поступил в ОРЦ в сентябре 1997г. с диагнозом: последствия раннего органического поражения ЦНС со снижением интеллекта до степени имбецильности, синдром РДА.

У мальчика наблюдалось:

- отсутствие фиксации взгляда (взгляд вверх, «мимо», характер взгляда — блуждающий);
- слабость реакции на звук, свет, яркую игрушку;
- отсутствие голосового компонента;
- улыбка, появляющаяся на звук, относилась к неодушевленному предмету;
- отмечалась сильная слабость, бледность кожных покровов, плохой аппетит. Игры детей, смех взрослого, интонации не заражали ребенка.

Ребенок проявлял слабость эмоциональной насыщенности узнавания, хотя мать узнавал сразу. Оказывал сопротивление при взятии за руку, проявлял агрессию при перемещении его из одного помещения в другое, игнорировал любую информацию и поручения со стороны взрослых и детей. Отсутствовали контакты с детьми, не откликался на свое имя, постоянно стремился к территориальному уединению. Его систематически сопровождали манипулятивные действия с мелкими предметами, стереотипные действия и очень редко наблюдалась игра «рядом». Мальчик охотно принимал помощь со стороны взрослых в процессе самообслуживания и выражал полный отказ от совместной деятельности с ними.

В процессе девятимесячной экспериментальной работы с ним в Сенсорной комнате появился зрительный контакт (ребенок удерживает осмысленный взгляд на человеке в течение 3-4 минут). Пребывание в Сенсорной комнате привело к появлению эмоционального контакта со взрослым; исчезли патологические манипуляции с мелкими предметами; поведение мальчика стало управляемым (садится на коллективные занятия в группе, вместе со всеми детьми идет на прогулку, физкультурные и музыкальные занятия,

очень редко уединяется, спокойно ведет себя в обществе, где много людей); нет агрессии в том случае, даже если дети пытаются включить его в свои игры (без желания самого ребенка); увеличился активный и пассивный словарный запас; оживилась мимика; появились элементы осмысленных жестов.

Предлагаемый комплект оборудования

Мерцающий бассейн с прозрачными шариками.

Фибро-оптика (тактильная панель «Водопад» из светоптических волокон с боковой подсветкой, световая каскадирующая трубка «Фонтан»).

Настенные панели (зеркальная панель со светоптическими нитями, интерактивная фиброоптическая панель «Фонтан», панель искрящийся ковер, панель «Млечный путь»).

Интерактивные световые трубки МАКСUSn, световая трубка с пузырьками и цветными шариками, зеркальные панели, вращающийся зеркальный шар).

Различные мячики: колючие, прозрачные со звенящими бубенцами, ароматизированные, мячики-ежики, панч-болы и др. Сенсорные кольца, ветряные колокольчики, массажные дорожки. Вибромузыкальный напольный матрац.

Музыкальная система кассета/ CD с набором кассет и компакт-дисков.

Маты «Медика», мягкие чанки, пенопластовые подушки, терапевтические маты, пуфики Котра.

При желании и возможности этот комплект оборудования можно дополнить, сократить, видоизменить в соответствии с конкретными реабилитационными задачами.

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ДОМА РЕБЕНКА

*Областной специализированный дом ребенка
(Республиканский реабилитационный центр МЗ РФ)*

г. Апатиты, Мурманской обл.

Под рук. гл. врача Ожмегова С.П.

*Составители: педагог-психолог Бочкарева Е. Н.,
старший воспитатель Ефременко Т. К.*

Областной специализированный дом ребенка г. Апатиты основан 20 декабря 1930 года. С 1993 года учреждение включено в Президентскую программу «Дети России» подпрограмма «Дети-инвалиды».

Государственное учреждение здравоохранения «Областной специализированный дом ребенка» г. Апатиты Мурманской области осуществляет специализированную помощь детям с органическим поражением центральной нервной системы, с нарушением психики и недостатками физического развития, оставшихся без попечения родителей, детей-инвалидов, детей с профильной патологией, воспитывающихся в семьях, по медицинским и социальным показаниям.

Приказом Минздрава РФ от 10.11.94 г. № 241 дом ребенка г. Апатиты утвержден, как базовое учреждение и является методическим центром, на базе которого отрабатываются: модель нового типа учреждения и методики реабилитации детей в домах ребенка России, в рамках выполнения Федеральной программы «Дети-инвалиды».

Одним из современных методов профилактики и коррекции нарушений психического развития у детей, лишенных родительской опеки, является использование концепции Сенсорной комнаты (СК).

Комплектование Сенсорной комнаты в нашем учреждении осуществлялось в течение двух лет, и в полном объеме она начала функционировать с апреля 1997 года.

Общая ее площадь 36 кв. м. Существующий у нас вариант Сенсорной комнаты включает в себя: «светящийся» бассейн с прозрачными шариками, фиброоптические панели, зеркальные панели с нитями, световые трубки и панель с пузырьками, вращающийся зеркальный шар, ротаторы с набором колес с узорами и картинами, генератор запахов для ароматерапии. ковер «млечный путь», стереомагнитофон с набором лазерных дисков с музыкой для релаксации.

Учитывая особенности жизни и воспитания детей в домах ребенка, практическое применение Сенсорной комнаты вводилось с определенной осторожностью. Специфика раннего возраста, текущие заболевания центральной нервной системы у подавляющего большинства детей-сирот, неизбежное влияние на развитие детей ситуаций депривации обусловили тщательный подбор, как элементов Сенсорной комнаты, так и длительности сеансов в Сенсорной комнате. Разнообразие имеющихся сенсорных панелей позволило гибко приспособлять Сенсорную комнату к потребностям каждого ребенка, создавая индивидуальные программы абилитации и реабилитации.

Изначально использование Сенсорной комнаты на базе нашего учреждения шло в двух направлениях:

1. Использование Сенсорной комнаты как элемента досуга и развития детей. Практическая реализация этого направления разрабатывается воспитателями групп под руководством специалистов.
2. Использование Сенсорной комнаты как метода коррекции психического развития детей. В разработке этого направления участвуют специалисты различного профиля: старший воспитатель, психолог, дефектолог, невропатолог, педиатр.

В русле первого направления нами разработана программа занятий, которые проводятся с детьми воспитателями в Сенсорной комнате (возраст детей от 1,5 до 4 лет). При составлении этой программы мы руководствовались методическими разработками профессоров Лильина Е.Т. и Доскина В.А., с учетом собственного опыта практического применения Сенсорной комнаты для детей раннего возраста.

Основная цель программы — стимулирование сенсорного развития детей.

Задачи программы:

1. Развитие сенсорных ощущений различных модальностей.
2. Стимуляция ослабленных сенсорных функций.
3. Стимуляция двигательной активности.
4. Формирование двигательных навыков.

Развитие сенсорных ощущений, а на их основе и развитие восприятия в целом является для нас особенно актуальным. С одной стороны, в раннем возрасте все психические функции развиваются вокруг восприятия, через восприятие, с помощью восприятия (Выготский Л.С). С другой стороны, ограниченная среда учреждения, заболевания опорно-двигательного аппарата, неблагоприятные климатические условия Крайнего Севера приводят к сужению внешнего круга впечатлений малышей, тормозят их интеллектуальное развитие. Именно в таких условиях Сенсорная комната становится альтернативным инструментом для стимуляции всех видов чувствительности, зрительного и слухового внимания, моторного развития.

Можно выделить 3 этапа программы занятий в Сенсорной комнате.

Непривычная для малышей обстановка Сенсорной комнаты может вызвать отрицательные эмоции, поэтому дети начинают знакомство с Сенсорной комнатой без включения сенсорных панелей, постепенно привыкая к новым ощущениям от незнакомых материалов и поверхностей. Необходима предварительная подготовка детей посредством рассказа воспитателя о сказочной, волшебной комнате. Для этапа ознакомления детей обычно бывает достаточно одного-двух посещений Сенсорной комнаты.

После того, как дети достаточно освоятся в новом пространстве, поэтапно вводятся в действие элементы Сенсорной комнаты. Занятия проводятся в виде игры, в которой

волшебная комната дарит детям свои сюрпризы. Здесь же дети знакомятся с работой переключателей к панелям, работающих в интерактивном режиме. Как показывает практика, наиболее быстро дети адаптируются к световым трубкам с пузырьками, светооптическим нитям, панелям «огненное колесо» и «фонтан». Отмечается появление некоторой настороженности при включении панели «искрящийся ковер» и напольного ковра «млечный путь». Вероятной причиной такого реагирования может быть отсутствие в повседневном опыте детей восприятия картины звездного неба.

Для предупреждения подобных реакций у детей, характеризующихся повышенной тревожностью, наличием фобий, проводится предварительная работа, включающая рассматривание рисунков звездного неба, наблюдений вечером, рисование огоньков, звездочек.

Надо отметить, что после адаптации к коврику «млечный путь», он становится излюбленным местом для малышей. Их привлекает мягкая, приятная на ощупь поверхность, завораживает игра цветных звездочек. Обычно этот ковер становится заключительным этапом посещения Сенсорной комнаты, когда после активного взаимодействия с сенсорными панелями, дети, лежа или сидя располагаются на ковре, а воспитатель рассказывает волшебную сказку или все вместе слушают музыку.

Этап адаптации занимает в целом не более 2-3 сеансов, длительность которых варьируется в зависимости от возраста детей и степени нарушения психофизического состояния. Обычно это составляет 15-25 минут.

Как уже отмечалось, дети посещают Сенсорную комнату с воспитателем по подгруппам, количество детей в которых не превышает 6 человек, чтобы обеспечить свободный доступ детей к панелям, не создавая «очереди».

После этапа адаптации можно приступать к непосредственному развитию сенсорной чувствительности, начиная с наиболее сохранных видов — тактильной и кинестетической, постепенно переходя к более депривированным — зрительной и слуховой.

В комплектации Сенсорной комнаты в нашем доме ребенка пока еще нет тактильной панели, поэтому мы дополняем оборудование Сенсорной комнаты пособиями по развитию тактильной чувствительности из набора Монтессори-материалов: тактильные дощечки различной шероховатости, наборы материалов разной текстуры и т.д.

Для развития зрительных ощущений используются разнообразные игры со светооптическими нитями, игровые упражнения с цветными шариками в трубках (например, такое «какой шарик быстрее доберется до верха», первоначально ребенок отслеживает движение шарика не только глазами, но и повторяя рукой его траекторию).

В развитии слухового анализатора широко используется библиотека лазерных дисков с записями звуков природы. Повышать порог аудиальной чувствительности помогают упражнения по различению звуков слабой интенсивности, например, шуршание пузырьков в трубке.

При планировании занятий на третьем этапе мы руководствуемся принципом концентричности, когда последовательное развитие всех видов чувствительности идет по спирали, увеличивая запас приобретенных умений. Таким образом, количество занятий на третьем этапе определяется степенью развития сенсорных ощущений.

Эффективность применения Сенсорной комнаты в развитии сенсорных ощущений предполагалась нами исходя из следующих положений:

1. В качестве необходимого условия интенсивного созревания перцептивных форм психики выступает процесс непосредственного взаимодействия ребенка с окружающей средой, процесс чувственного созерцания и экспериментирования. Сенсорная комната предоставляет ребенку безопасное окружение, возможность взаимодействия с панелями в интерактивном режиме,
2. Новизна и доступная сложность сенсорного окружения вызывают интерес у ребенка, который в свою очередь генерирует перцептивную и сенсомоторную активность.

3. Важной задачей обеспечения своевременного психического развития ребенка, становится развитие двигательной активности, особенно учитывая тот факт, что дети с задержками психического развития характеризуются пониженной потребностью к движению. Стимуляция двигательной активности становится особенно актуальной для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Яркое, привлекательное окружение Сенсорной комнаты значительно повышает мотивацию к движению, позволяет закреплять положительный опыт в развитии двигательных навыков в условиях безопасной среды, где у малыша не возникает страха падения.
4. В процессе становления сенсомоторного интеллекта у ребенка появляется способность для отыскания связей между предметами и действиями, дающих возможность получить определенный результат. Малыш, который начинает понимать связь между нажатием на кнопку и изменением цветового фона трубки или панно, делает очередной шаг в своем развитии.

Эффективность применения Сенсорной комнаты в программе по стимулированию сенсорного развития мы оценивали с помощью Сравнительного анализа состояния перцептивной и, шире, когнитивной сферы детей до и после курсов в Сенсорной комнате. Полученные данные позволяют сделать вывод о наличии положительной динамики в развитии у детей познавательной деятельности в целом и, в частности, таких показателей, как устойчивость зрительного и слухового сосредоточения, способность различения сенсорных стимулов разной интенсивности, ориентировка по признаку цвета, инициативность в освоении нового, овладение двигательными навыками.

Одной из проблем воспитания детей раннего возраста в условиях домов ребенка, является наличие искажений в становлении эмоционально-волевой сферы детей и сферы самосознания. В психологической коррекции подобных нарушений нами активно применяется Сенсорная комната. В любой психокоррекционной программе выделяется 2 этапа:

1. Установление эмоционального контакта.
2. Этап психокоррекции.

Использование Сенсорной комнаты позволяет значительно ускорить этап установления эмоционального контакта ребенка со специалистом. Пребывание ребенка в Сенсорной комнате раскрепощает его, создает необходимый для дальнейшей работы положительный эмоциональный настрой. Наблюдение за поведением ребенка в Сенсорной комнате на этом этапе позволяет получить дополнительные диагностические данные о состоянии эмоциональной сферы ребенка (реакция на новизну, период внимания и т.д.).

Психокоррекционные сеансы в Сенсорной комнате проводятся преимущественно индивидуально, иногда с малой группой детей. Конкретное содержание занятий зависит от задач коррекции. Психокоррекционная программа помощи детям с нарушениями эмоциональной сферы кроме элементов психогимнастики, арт-терапии, игротерапии, включает в себя и сеансы в Сенсорной комнате.

Задачами этих сеансов являются: снижение эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения, приобретение навыков в аутореаксации, коррекция зависимости от окружающих, помощь в преодолении негативных переживаний.

Предоставленная ребенку возможность самому выбирать сенсорную панель, самостоятельно взаимодействовать с ней в интерактивном режиме, свободно двигаться в пространстве Сенсорной комнаты создает предпосылки для развития у детей инициативы и самостоятельности, становится очередным шагом в становлении произвольного поведения. Ребенка особенно привлекают ситуации, когда его действия вызывают эффект. Таким эффектом может быть зажигание света, появление пузырьков (настенная панель с

пузырьками), изменение цвета пузырьков в трубках и т.д. Это помогает создать для ребенка ситуацию успеха и через это повысить его самооценку.

Основными задачами психолого-педагогической коррекции детской гиперактивности и агрессивности, которые можно решать с помощью Сенсорной комнаты могут быть: развитие внимания ребенка, тренировка психомоторных функций, снижение эмоционального напряжения, обучение ауторелаксации, коррекция поведения.

Особенно эффективными в Сенсорной комнате оказываются сеансы релаксации. Достичь релаксационного эффекта можно сочетанием сухого бассейна с успокаивающей музыкой и рассматриванием пейзажа морских глубин, можно предложить ребенку удобно устроиться на мягком острове и, слушая музыку, рассматривать медленно падающие цветные шарики в световой трубке; можно, наконец, выключив сенсорные панели, отправиться в сказочное путешествие на ковре «млечный путь» под музыкальное сопровождение. Развитие произвольного внимания проводится через игры со светооптическими нитями, наблюдения за цветными пузырьками и шариками, которые надолго привлекают детей, развивая устойчивость и концентрацию внимания. При этом ребенок свободен от контролирующей и направляющей роли взрослого. Гиперактивные дети характеризуются повышенной возбудимостью нервных процессов и, работая с ними в Сенсорной комнате, мы ограничиваем использование ярких оптических панелей, применяя «мягкий» вариант окружения.

Среди задач в работе с детьми со сниженной потребностью к общению, с аутистическими проявлениями, можно выделить задачи, в решении которых используются Сенсорные комнаты. Это развитие внутренней активности детей, развитие социальных эмоций и коммуникативных навыков

В психокоррекционной работе с такими детьми первостепенной задачей становится установление контакта. Яркие, динамичные оптические панели помогают привлечь внимание ребенка с коммуникативными проблемами к внешним сигналам, вывести его, хотя бы кратковременно, из сферы внутреннего мироощущения. Окружение Сенсорной комнаты помогает психологу вызвать у ребенка приятные впечатления, создать основу для включения элементов контакта в привычную ауто стимуляцию ребенка.

Известно, что у аутичного ребенка существует огромная пресыщаемость в контактах, что в условиях жизни в группе сверстников, значительно усугубляет его положение. Сенсорная комната дает такому ребенку (впрочем, как и детям с другими эмоциональными проблемами) возможность пребывания в благоприятной для него обстановке.

Таким образом, сеансы в Сенсорной комнате могут являться первоначальным этапом коррекционной работы, либо занятия в Сенсорной комнате могут последовательно включаться после других психокоррекционных занятий или коррекционная программа может быть составлена полностью на основе посещений Сенсорной комнате. Например, дети с органическим поражением ЦНС, выраженным отставанием в психомоторном развитии регулярно проходят курсы в Сенсорной комнате для снижения эмоционального дискомфорта, активации функций ЦНС. Дети с детским церебральным параличом проходят курсы в Сенсорной комнате для развития локомоторики, пальцевого праксиса.

Важным преимуществом Сенсорной комнаты является возможность проведения комплексной коррекции. Например, у ребенка с диагнозом ДЦП, отмечается повышенная тревожность, сниженный эмоциональный фон, замедленные темпы развития наглядно-образного мышления, воображения. Сеансы в Сенсорной комнате позволяют в водном занятии развивать и мелкую моторику через игры со светооптическими нитями, и воображение через рассматривание и описание фантастических узоров, и снижать эмоциональную напряженность через релаксацию.

При всех видах патологии сеансы в Сенсорной комнате являются составной частью общего реабилитационного процесса.

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА В РАБОТЕ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ С ПЕРИНАТАЛЬНЫМ ПОРАЖЕНИЕМ ЦНС

*Ухтинский Дом ребенка с центром медико-социальной реабилитации
для детей с патологией ЦНС и детей-инвалидов
Гл. врач Загороднюк Л.Г, психолог Дрига О.В.,
воспитатель ЖОГЛО Н.М.*

Основным направлением работы Дома ребенка с Центром медико-социальной реабилитации является ранняя комплексная медико-педагогическая реабилитация детей с поражением ЦНС и детей-инвалидов. В основе работы лежит коррекция статико-моторного и психоречевого развития детей. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий проводится по неврологическому статусу в динамике и путем анализа динамики уровня нервно-психического развития детей по различным сферам.

Занятия в Сенсорной комнате являются одной из составляющих комплекса мероприятий медико-педагогической коррекции детей первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС. Для проведения этих занятий мы формируем подгруппы детей с учетом уровня нервно-психического развития и особенностей неврологического статуса. Выявляем наиболее слабую, отстающую сферу развития, на которую и направляем основное стимулирующее воздействие. Стимуляция продолжается до появления положительной динамики в нервно-психическом развитии.

Дальнейшую работу продолжают родители дома.

Планируя занятия в Сенсорной комнате мы учитываем адаптационный период, длительность которого индивидуальна для каждого ребенка. В это время мы наблюдаем первичные эмоциональные реакции — резкое возбуждение или торможение (ребенок быстро засыпает).

Разработке методики работы в Сенсорной комнате предшествовал анализ поведенческих реакций детей с различной степенью поражения ЦНС на разных этапах развития. Фиксировалось время воздействия стимуляторов и ответные реакции на разнообразные стимулы.

Коррекция зрительных ориентировочных реакций

Цель: формирование зрительного сосредоточения на объекте.

Оборудование: труба с пузырьками, зеркальный шар.

Ход занятия: *свето-цветовой фон* выключен. Педагог держит ребенка вертикально, поддерживая его спину, постепенно уменьшая поддержку. Руку держит наготове у головки малыша в целях предохранения запрокидывания головки.

Педагог подносит ребенка к трубе с пузырьками так, чтобы ребенок мог фокусировать свое зрение на неподвижном предмете — трубе. Медленно поворачивая ребенка педагог следит за тем, чтобы ребенок продолжал взглядом фиксировать трубу с пузырьками. Далее ребенка возвращают в исходное положение. Упражнение повторяют несколько раз.

Затем включают зеркальный шар, ребенок наблюдает движение световых бликов по стенам комнаты в различных направлениях.

Зрительное сосредоточение на движущемся объекте

Ход занятия: педагог держит яркую игрушку на уровне глаз ребенка, на расстоянии не ближе 15-20 см и не дальше 60-100 см, т.к. маленький ребенок еще не может отчетливо видеть предмет, находящийся на большом расстоянии.

Можно использовать подвешенную конструкцию — мобайл.

Чтобы привлечь внимание ребенка, потрясите игрушку, издавая звук. Далее педагог перемещает игрушку вверх-вниз, из стороны в сторону. Если ребенок следит за

человеком, а не за предметом, следует держать предмет около своего лица. Медленно отклоняясь из поля зрения ребенка, педагог разговаривает с ним все время, пока малыш следит за ним. Постепенно следует удалять предмет от лица взрослого, чтобы ребенок фиксировал взглядом игрушку, а не лицо. Начинать нужно перемещения игрушки на малое расстояние. Когда ребенок будет постоянно следить глазами за предметом, следует увеличить амплитуду перемещения (отклонения).

Коррекция слуховых ориентировочных реакций

Цель: формирование слухового сосредоточения, концентрация внимания на источнике звука, поиск источника звука, обогащение слухового опыта, формирование зрительного контакта между ребенком и взрослым.

Оборудование: «ветряной» колокольчик и другие звучащие игрушки, кассета записью бытовых шумов и криков животных.

Особенностью этого занятия является то, что мы пытаемся получить ответную реакцию на обычный бытовой раздражитель, который в условиях глубокой релаксации ребенка в Сенсорной комнате, действует как пороговый раздражитель.

По нашим наблюдениям, первые ответные реакции появляются в ответ на звучание низких тонов.

Если у ребенка совсем нет ответной реакции на звук, занятия проводятся ежедневно через 30 мин после биопунктуры или фармакопунктуры до появления первых ответных реакций.

Ход занятия: Педагог воспроизводит звуки около уха ребенка с одной стороны, сначала тихо, потом громче. Сначала ребенок может только оживиться, но не смотреть в сторону источника звука. Педагог помогает ребенку, поворачивая его голову в направлении звука. Далее педагог переходит на другую сторону и воспроизводит звуки на другом звучащем инструменте. На занятии используется широкий набор звуков различной высоты и интенсивности.

По мере того, как ребенок начинает обращать внимание на звуки совсем рядом с ним, увеличивайте расстояние между источником звука и ребенком. Воспроизводите звук из разных мест комнаты.

Обогащение тактильных ощущений

Зрительно-тактильно-кинестетические связи образуются в момент направления рук к предмету и овладения им. При прикосновении к предмету у ребенка возникают определенные ощущения. Происходит восприятие предмета как объекта, обладающего определенной формой, массой, упругостью и определенными свойствами (твердый-мягкий, теплый-холодный и т.д.). После образования этих связей вид предмета становится стимулом целенаправленного движения руки. Движение руки осуществляется под контролем зрения, т.е. зрительный анализатор выполняет ведущую роль в развитии руки.

Стимуляцию направления движения руки и формирование навыка захватывания мы осуществляем путем активизации попытки ребенка дотянуться к стимулу и захватить рукой.

Ход занятия: Свето-цветовой фон выключен. Педагог подносит ребенка к трубе с пузырьками, чтобы малыш мог сфокусировать свое внимание и взгляд на этом стимуле.

Следует потормозить сжатый кулачок ребенка и вставить палец в ладонь малыша. Играя, нужно двигать палец так, чтобы рука ребенка вытянулась. Позвольте ребенку дотянуться и дотронуться до предмета. Если он начнет тянуться к предмету, следует обязательно улыбнуться и похвалить ребенка.

Стимулы включаются по очереди. Педагог включает зеркальный шар и привлекает внимание ребенка к нему, к бликам, исходящим от шара. Необходимо стимулировать движения руки ребенка за этими бликами.

Обеспечив ребенка достаточным количеством предметов и позволив выполнять с ними простые действия (стучать, бросать), заставляя ребенка подражать взрослому, вы способствуете умственному развитию малыша.

Эмоциональное развитие ребенка

Эмоциональное общение с ребенком — одно из самых важных условий развития. На первом году жизни развитие эмоций и общение со взрослым является ведущей линией нервно-психического развития.

Сенсорная комната позволяет достичь позитивного эмоционального состояния, состояния комфорта. Стимулируя зрение, слух, мелкую и крупную моторику мы одновременно обогащаем эмоциональную сферу, активизируем речь. В ответ на ласковое обращение, сопровождаемое улыбкой, мы легко получаем ответную улыбку, а затем и проявление эмоциональных экспрессий.

Проводя стимулирующие занятия в Сенсорной комнате мы не только обогащаем положительными эмоциями самого ребенка, но используя способность детей к подражанию, учим их различать мимические проявления эмоций.

Следует учесть, что показателем психического развития является только ответная реакция (улыбка, гуление, «комплекс оживления») на эмоционально окрашенное общение со взрослым. Спонтанные эмоциональные экспрессии — показатель хорошего самочувствия ребенка и не более того.

Опыт нашей работы показывает важность использования коррекционно-педагогической работы в Сенсорной комнате для комплексной реабилитации детей первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС.

Применение сенсорной комнаты для реабилитации детей с сенсорными нарушениями

Предлагаемый комплект оборудования

Мерцающий бассейн с прозрачными шариками.

Фибро-оптика (тактильная панель, панель «огненное колесо», «Водопад» из светопрозрачных волокон с боковой подсветкой, световая каскадирующая трубка «Фонтан»).

Настенные панели (зеркальная панель со светопрозрачными нитями, интерактивная фиброоптическая панель «Фонтан», панель искрящийся ковер).

Интерактивные световые трубки МАКСUSn, световая трубка с пузырьками и цветными шариками, зеркальные панели, вращающийся зеркальный шар).

Проекторы К-1, панорамный ротатор и ротатор кассет, кассеты с эффектами.

Различные мячики: колючие, прозрачные со звенящими бубенцами, ароматизированные, мячики-ежики, панч-болы и др. Вибрационные подушки, вибромusыкальный напольный матрац. Музыкальная система кассета/ CD с набором кассет и компакт-дисков с музыкой для релаксации. Комплект переключателей.

Маты «Медика», мягкие чанки, пенопластовые подушки, терапевтические маты, пуфики Rотра. Профессиональный генератор запахов.

При желании и возможности этот комплект оборудования можно дополнить, сократить, видоизменить в соответствии с конкретными реабилитационными задачами.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В УСЛОВИЯХ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ДЕТСКОГО СУРДОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

*Башкирская Республиканская детская клиническая больница,
Хасанов Р.Ш., Хабибуллин Р.М., Карасева Л.В.,
Закирянова Г. И.*

Проблема нарушений слуха и речи в детском возрасте сохраняет свою актуальность и в настоящее время. Это связано, прежде всего, с тенденцией к увеличению числа детей со слухо-речевой патологией.

Начиная с 1998 года, в условиях Республиканского детского сурдологопедического центра Республиканской детской клинической больницы с диагностической и реабилитационной целью было использовано оборудование Сенсорной комнаты фирмы «REHAB AND MEDICAL» (Великобритания).

Под наблюдением находилось 86 детей в возрасте от 2-х до 15-ти лет обоего пола. Из них 37 детей страдало стойкими нарушениями слуха, 49 детей — речевой патологией. Среди детей с заболеваниями слухового анализатора 32 ребенка были с сенсоневральной тугоухостью 11-IV степени и глухотой, и 5 детей с кондуктивной тугоухостью.

Всем детям проведено комплексное аудиологическое обследование: тональная аудиометрия, акустическая импедансометрия, регистрация отоакустической эмиссии и исследование КСВП. Сенсорная комната была использована в период подготовки детей к диагностическому обследованию с целью сокращения времени установления доверительного контакта с ребенком. Если раньше этот период, в зависимости от особенностей общения ребенка, продолжался от 30 минут до нескольких дней, то, применяя релаксационные и активизационные блоки Сенсорной комнаты, мы добились значительного сокращения этого времени. Реабилитационные занятия со слабослышащими детьми проводились также в Сенсорной комнате, где с использованием слуховых аппаратов проходила первичная адаптация к ним, слуховая тренировка, при этом применяли также музыкальный луч «Soundbeam». У всех детей отмечалась повышение активности на всем протяжении занятий.

С речевыми нарушениями наблюдалось 49 детей: с логоневрозами — 16, с общим недоразвитием речи — 20, с дизартрией — 6, с задержкой речевого развития 7 детей. Все они перед началом занятий были проконсультированы логопедом, психоневрологом и сурдологом.

Применяя новое оборудование, мы подразделили работу на несколько основных направлений:

1. Консультативно-диагностическое обследование детей с целью определения структуры и степени выраженности имеющегося дефекта.
2. Проведение комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате, с целью максимальной коррекции отклонений в развитии детей.

Работая в этом направлении, мы условно выделили 4 функциональных блока:

1. Релаксационный блок — снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия. Этот блок мы применили в комплексе для устранения заикания у детей дошкольного и школьного возраста, для детей с различными формами дизартрии, для повышения мотивации к проведению других лечебных процедур, а также при работе с гиперактивными детьми.
2. Активационный блок — активация различных функций ЦНС за счет создания обогащенной мультисенсорной среды. Применение оборудования активационного блока, мы направили на возбуждение интереса ребенка, стимуляцию подвижности и исследовательского подхода у детей в работе с общим недоразвитием речи, развитие общей двигательной активности, стимуляции тактильной чувствительности, развитие мелкой моторики (для детей с задержкой речевого развития и дизартрией).
3. Психогимнастика в Сенсорной комнате состоит из нескольких фаз, целенаправленность каждой определяется характером нарушения.

Для наглядности приведем несколько примеров.

Снятие напряжения с помощью ходьбы по матам в Сенсорной комнате, затем бег и различные движения.

Пантомимика: перейти через горы, препятствия (перебраться через подушки-пуфики); переплыть реку (имитация плавания в бассейне) и т.п. Все упражнения выполняются каждым ребенком в отдельности и могут быть неоднократными.

Совместные действия: перейти через бурную реку (использовался «водопад» из светоптических волокон); взобраться на крышу сарая (подушки-пуфики); передать шарики по цепочке и т.п.

Занятия в Сенсорной комнате могут быть как групповыми, так и индивидуальными. Групповые занятия направлены на развитие определенных функций. С детьми с задержкой психоречевого развития (до 4-х лет), особенно в случаях, когда имелась задержка психомоторного развития, проводились занятия на развитие мелкой моторики — работа с интерактивными переключателями, с предметами на тактильной панели, игры с нитями «водопада», игры с шариками.

Группе детей с общим недоразвитием речи (дети от 4-х до 7-8 лет) предлагалась демонстрация проецирующихся на стенах сюжетных картин, изучение цветовой гаммы (настенные панели «бесконечность», «фонтан», световые трубы с пузырьками, «водопад» и др.)

Индивидуальная логопедическая работа в Сенсорной комнате. Каждому ребенку подбирался определенный материал, и проводились коррекционные мероприятия, направленные на восстановление нарушенной функции. Эти занятия планировались по индивидуальному плану. При ведущем нарушении речи сеансы в Сенсорной комнате проводились для подготовки ребенка к другим мероприятиям, направленным на устранение конкретного дефекта (например, работа над звукопроизношением), или для усиления закрепления эффекта основных процедур. В результате использования оборудования Сенсорной комнаты как в диагностическом обследовании, так и в реабилитационных занятиях, был получен положительный эффект.

Таким образом, применение оборудования Сенсорной комнаты и «Soundbeam» фирмы «REHAB AND MEDICAL» показано в условиях речевых и сурдологических центров для детей с нарушениями слуха и речи. Его использование позволяет значительно сократить продолжительность диагностического периода; повысить эффективность реабилитационных мероприятий: педагогических занятий, лечебных процедур, применяемых в комплексе с Сенсорной комнатой.

СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН»

*Раимова Л.А., научный сотрудник в области психологии Республиканского центра социально-психологической помощи населению «Зеркало»,
Г.Казань*

Обстановка Сенсорной комнаты располагает к погружению в мир фантазий и сказки. Оборудование Сенсорной комнаты — световоды, цветové панели, коврик «Млечный путь» — способствует повышению эффективности игротерапии и, особенно, сказкотерапии с детьми.

Считаем целесообразным привести отрывок из статьи психолога Н.Сакович о механизмах воздействия сказки на психику детей:

«Умственное развитие детей от трех до шести лет характеризуется формированием образного мышления, которое позволяет ребенку думать о предметах, сравнивать их в уме даже тогда, когда он их не видит. Ребенок начинает строить модели той действительности, с которой имеет дело, и делает он это с помощью сказки, являющейся для него азбукой жизни. Четыре-пять лет — апогей сказочного мышления.

Позитивные эффекты сказкотерапии

Сказка — это такая знаковая система, с помощью которой ребенок интерпретирует окружающую действительность. Мышлению ребенка этого возраста свойственен анимизм, то есть, стремление приписать неодушевленным предметам или животным человеческие черты (Ж. Пиаже). Это стремление исчезает по мере умственного и эмоционального развития детей. К шести-семи годам анимистические представления сменяются более реалистическими, хотя и не исчезают совсем.

По мере расширения сферы общения дети испытывают действие разнообразных социальных факторов, значительно активизирующих их эмоциональный мир.

Ребенок должен научиться преодолевать ситуативные эмоции, управлять чувствами. Сделать это позволяют сказка и игра. Они помогают, например, справиться со страхами. Для ребенка, который чего-то боится, подбирается готовая или составляется коррекционная сказка, где метафорически зашифрована информация о страхе и способах его преодоления. На занятии ребенок не только прослушивает эту сказку, но и проигрывает способы преодоления страха, идентифицируясь с главным сказочным героем. Можно также предложить ему нарисовать иллюстрации к сказке, переписать сказку на свой лад, придумать новую с этим же главным героем и т.п. В процессе такой работы ребенок не только «знакомится» со своим страхом, но и учится справляться с ним.

Сказка в определенной степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

❖ Потребность в автономности: в каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на самого себя, на свои собственные силы.

❖ Потребность в компетентности: герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, оказывается победителем, достигает успеха, хотя может терпеть временные неудачи.

❖ Потребность в активности: герой всегда активен, находится в действии: куда-то идет, кого-то встречает, кому-то помогает, что-то добывает, с кем-то борется, от кого-то убегает и т.д. Иногда вначале поведение героя не является активным, толчок к активности провоцируется извне другими персонажами.

Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование таких качеств личности, как:

- автономность, которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды;
- активность, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, умение организовать внимание партнеров, стимулировать их коммуникативные способности, управлять процессом общения, эмоционально откликаться на состояние партнеров;
- социальная компетентность, которая состоит из нескольких компонентов:
 - • мотивационного, включающего отношение к другому человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания и содействия);
 - • когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменения настроения, эмоционального состояния и др.;
 - • поведенческого, который, связан с выбором адекватных ситуаций, способов общения.

Сказка заставляет ребенка сопереживать персонажам, в результате чего у него появляются новые представления о людях, предметах и явлениях окружающего мира, новый эмоциональный опыт».

Рекомендации по проведению занятий

Групповые и индивидуальные занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста проводятся два раза в неделю продолжительностью от 30 до 45 минут

(в зависимости от возраста). При групповой работе количество участников варьирует от 3 до 12 человек.

Групповые «сказкотерапевтические» занятия, проводимые 1-2 раза в неделю («В гостях у сказки»), направленные на коррекцию и развитие аффективной и познавательной сфер, очень нравятся детям. Эти занятия сплачивают группу, позволяют детям научиться способам снятия напряжения, новым эффективным моделям поведения и др.

Сказкотерапевтическая коррекционно-развивающая программа для детей 5-8 лет либо строится на основе одной сказки, которая делится на части, либо это «путешествие в сказочный мир», включающее в себя любое необходимое количество сказочных образов и сюжетов.

Присутствие ритуала входа в сказку, как и выхода из нее, для детей обязательно. Например, «И вот пришел в волшебную страну вечер, затушеввал дневные краски, окутал город нежным сном, и вновь наступило царство Сказки...». Этот ритуал можно использовать в начале любого сказкотерапевтического сеанса, чтобы он, сам по себе, настраивал детей на особый лад. Ритуал «выхода» помогает безопасно вернуться из драматической реальности в обыденную.

Для детей младшего возраста такими ритуалами могут стать: манипуляции с волшебными предметами (волшебное кольцо, золотой ключик, зеркало Алисы); проговаривание волшебных заклинаний или чтение волшебной книги; танцевально-двигательный ритуал.

Детям очень нравится проходить в сказку с помощью проводника. Как правило, у него есть легенда, объясняющая детям его присутствие в нашем мире, например сказочному миру что-то угрожает, и дети могут его спасти. Роль проводника могут играть куклы: фея, эльф, старец, гном и др.

Сказочное путешествие детей должно быть наполнено играми, позволяющими поближе познакомиться со сказкой.

Приключения в волшебном мире сказки

Сказочные игры

Упражнение «Волчьи игры»

Цель: снятие напряжения и отыгрывание агрессии.

1-й вариант. Молодые волки очень любят играть, бегая за своим хвостом. Дети выстраиваются в шеренгу. Первый — это голова волка, последний — хвост. Голова должна схватить хвост, а тот должен увильнуть. Важно, чтобы каждый ребенок побыл в обеих ролях.

2-й вариант. Молодые волки тренируются показывать зубки, предупреждая о нападении. Они выгибают спину, машут хвостом и, рыча, обнажают клыки. Группа разбивается на пары. Один в паре — волк, другой — зеркало. Волк показывает свою готовность напасть, а зеркало отражает все, что делает волк. Затем они меняются. Такой вариант игры можно вставить в сказку «Маугли», и тогда перед молодым волком будет не зеркало, а Маугли, который учится предупреждать, что он злой, и учится понимать эти предупреждения.

3-й вариант. Молодые волки (сказка «Три поросенка») тренируются хорошо дуть, чтобы сдувать домики поросят. Из картона для труда по принципу карточного домика складывается дом. Задача молодого волка — подуть так, чтобы разрушить дом. Волки могут объединять свои силы.

Упражнение «Стойкий оловянный солдатик»

Цель: обучение саморегуляции.

Психолог. Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты —

стойкий оловянный солдатик на посту, ты честно несешь свою службу. Оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. Молодец!

Когда один ребенок изображает солдатика, другим детям предлагается изобразить остальных героев сказки Андерсена «Стойкий оловянный солдатик»: балерину, черта в табакерке и других. Рекомендуется всем ребятам побыть в разных ролях.

Рекомендуется включать в сказкотерапевтические занятия элементы танцевально-двигательной терапии, «упаковывая» их в сказочный контекст. Примером такой работы может служить следующее упражнение.

Упражнение «Водный карнавал» (для детей с 4 лет)

Ведущий (психолог) предлагает побывать на празднике у морского царя. Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушки, крабов, морских коньков и т.д. Под звуки плавной музыки морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Морской царь (психолог) хвалит танцоров.

Упражнение «Тень» (для детей с 5 лет)

Цель: снятие мышечного напряжения и развитие координации.

Один ребенок ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками. Все встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем водящий меняется.

Это упражнение можно включать в занятие с использованием сказки Андерсена «Тень».

Упражнение «Волшебники»

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Вначале ребенку предлагаются две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Его задача — дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброе», а другую в «злого» волшебника. Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц».

Вторая часть задания: ребенок должен сам нарисовать «доброе» и «злого» волшебников, а также придумать, что совершил «злой» волшебник и как его победил «добрый».

Третья часть: изобразить «злого» и «доброе» волшебников через пантомимику, придумать для каждого из них танец, подобрать тему на музыкальном инструменте.

Такую игру хорошо использовать в контексте путешествия с Элли по дороге из желтых кирпичей к Изумрудному городу.

В группе целесообразно сделать выставку рисунков и обсудить их.

Сказочные задания

На занятиях ребята любят решать различные сказочные задачи и головоломки. Как правило, это те испытания, с которыми сталкиваются сказочные герои и которые они должны преодолеть. Справляясь с трудностями, наши герои приобретают новые качества, меняются. По сути, это зашифрованные в сказке алгоритмы способов преодоления жизненных проблем. Разрешая сказочные задачи и разбирая их с детьми, мы обучаем их различным способам преодоления трудностей.

По аналогии с готовыми сказочными задачами вы всегда сможете написать свои. Задачи можно выписать на отдельные карточки и сделать из них целую сказочную картотеку под различную проблематику.

«Спасание»

«Дождь лил неделю, не переставая. Вода все прибывала и прибывала. Винни-Пух давно забрался на дерево и смотрел на проплывающий под ним всякий мусор. Вдруг он увидел, что плывет большой горшок с закрытой крышкой. В горшках обычно бывает мед, и медвежонок спустился вниз, чтобы поймать эту ценную вещь. Меда в горшке не оказалось, зато в нем лежала записка.

«Это Спасание! — подумал Пух. — Писать умеет только Кристофер Робин, значит, что-то у него произошло. Надо плыть к нему. Только на чем? На ветке не поплаваешь, а бревна как назло не проплывали». **Что делать Винни-Пуху?**

«Лиса и тетерев»

Бежит лиса, видит — тетерев на березе сидит. Подбежала к дереву, думает, как бы ей тетерева на землю сманить и съесть. Начала лиса такие речи:

– Сойди, тетеревочек, на землю, поговорим, погуляем. Нынче ведь указ вышел, чтобы никому из зверей друг друга не трогать, а жить в мире и согласии. • Как же тетереву проверить, правду ли говорит лиса? Хочет он вниз слететь, но боится: вдруг лиса обманет?

«Сказка без конца»

Один император больше всего на свете любил слушать сказки. Но все сказки имели конец, что не очень нравилось императору. Чем сказка дольше, тем лучше, считал он. Однажды приказал император рассказать ему бесконечную сказку. Если рассказчик доходил до конца, то его казнили. Много длинных сказок услышал император, много голов полетело с плеч, но никто не рассказал бесконечную сказку. Но один юноша не испугался императорского условия и пришел во дворец.

• Что же он придумал?

Необходимо придумать как можно больше вариантов решения сказочной задачи, разбирая плюсы и минусы каждого из них. Варианты, предлагаемые ребенком, дадут психологу диагностическую информацию о тех способах преодоления трудностей, которые он использует в своей жизни.

Сказочные головоломки

Их можно использовать в коррекционно-развивающих занятиях, направленных на развитие познавательной сферы, либо на занятиях с одаренными детьми. Это не просто интеллектуальное развлечение, а увлекательный способ научиться логически мыслить. Математические игры лежат в основе многих наук. Любые логические головоломки вы можете «упаковать» в сказочный контекст, и они приобретут новую, яркую и удивительную форму. Мир сказочных героев будит детское воображение, превращая обдумывание задачек в увлекательное путешествие.

Семимильные сапоги

Великан-людоед обнаружил, что в потемках достал из своего чулана шестимильные сапоги. И с досады зашвырнул их обратно. Чтобы поскорее добраться до намеченной цели, требовались только семимильные сапоги.

Если в кладовке у великана стояли четыре шестимильных сапога и восемь семимильных, то сколько всего сапог ему нужно вытащить не глядя, чтобы среди них оказалась пара семимильных?

(Поскольку в кладовке хранилось четыре шестимильных сапога, то великан наверняка получит хотя бы пару семимильных, если достанет шесть сапог.)

В лесу

Желая поупражняться в стрельбе из лука, королевские дети Абел, Бен и Пола вместе со своим старшим другом сэром Каем отправились в лес. Поначалу у каждого из них имелось одинаковое количество стрел. Когда все они были выпущены, выяснилось, что:

- 1) сэр Кай набрал больше очков, чем принцесса Пола;
- 2) принц Бэн чаще попадал в цель, чем сэр Кай;
- 3) принцесса Пола стреляла точнее, чем принц Абел.

• Кто же в тот день стрелял лучше всех?

(Принц Бэн.)

Четверо братьев

Рассердившись из-за того, что все попытки провести Абу закончились ничем, джинн превратил купца и трех его братьев в животных. Одного — в свинью, другого — в осла, третьего — в верблюда и четвертого — в козла.

- 1) Ахмед не стал ни свиньей, ни козлом.
- 2) Шариф — ни верблюдом, ни свиньей.
- 3) Если Ахмед не был верблюдом, то Омар не был свиньей.
- 4) Абу не обернулся ни козлом, ни свиньей.
- 5) Омар — ни козлом, ни верблюдом.

• В кого превратился каждый из братьев?

(Омар — в свинью, Шариф — в козла, Ахмед — в верблюда, Абу стал ослом.)

Кормушки

Ослу Абу пришлось делить корм с лошастью и коровой.

- 1) Если Абу ест овес, то лошадь ест то же, что и корова.
- 2) Если лошадь ест овес, то Абу ест то, что не ест корова.
- 3) Если корова ест сено, то Абу ест то же, что и лошадь.

• Кто всегда ест из одной и той же кормушки?

(Абу.)

Друг или враг

Надо сказать, что одни обитатели Марса относились к землянам вполне дружелюбно и всегда говорили им правду. Зато другие, настроенные враждебно, им отчаянно врали. Астронавты никак не могли определить, кто им друг, а кто враг.

– Ты тот, кто говорит правду? — спросил астронавт полосатого марсианина.

– Он скажет «да», — заметил подошедший к ним пятнистый марсианин, — но он обманет. • Что ответит полосатый марсианин?

(Полосатый марсианин в любом случае скажет «да».)

КОРРЕКЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

*Республиканское Объединение по реабилитации
и восстановительному лечению детей-инвалидов.
Дефектолог Кириченко Ю.А.*

Сенсорная комната является многофункциональным комплексом использование которого способно значительно оптимизировать развитие ребенка. В частности, в Сенсорной комнате можно эффективно организовать занятия по формированию у детей игровой деятельности.

Известно, что игровая деятельность, являясь ведущей в дошкольном возрасте, при различных отклонениях в развитии ребенка нуждается в специальной стимуляции. Сенсорная комната предоставляет значительное количество стимулов, которые могут служить игровыми заместителями реальных предметов и явлений.

Проводя занятие в Сенсорной комнате педагог показывает детям пример использования предметов заместителей, помогает детям войти в игровую ситуацию. Важно только помнить, что перенос значения одного предмета на другой, исполняющий роль заместителя, возможен только после хорошего усвоения значения этого предмета, следовательно, вначале ребенок должен непосредственно познакомиться как с теми объектами, чьи роли потом будут исполнять стимулы Сенсорной комнаты, так и с самими стимулами и составить о них определенное представление. Значит, игровым занятиям и Сенсорной комнате должна предшествовать деятельность с реальными предметами. Сенсорная комната НЕ может заменить экскурсий и наблюдений над окружающим миром. Она может помочь запомнить, систематизировать и закрепить полученные впечатления.

При знакомстве с настоящими объектами Сенсорная комната способна прекратиться для ребенка в любое место: лес, город, деревню, подводный мир, магазин, цирк и т. д.

Развитие функции замещения не только формирует игровую деятельность, но и ведет к развитию воображения, — по мере того, как разнообразные сенсорные стимулы приобретают определенные игровые значения, ребенку постепенно становится легче представлять что-либо в своем воображении, а такое умение положительно влияет на способность к запоминанию. Следовательно, использование Сенсорной комнаты, направленное на развитие игровой деятельности, одновременно служит развитию у детей образной памяти, а также ускорению перевода информации из кратковременной и оперативной памяти в долговременную.

Сенсорный образ предмета в совокупности и со словом, его обозначающим, и пониманием функции предмета составляет представление ребенка об этом предмете, иными словами образ, слово и действие, (т.е. как это называется, какое оно, что оно делает и что с ним делают) характеризуют предмет в представлении ребенка. При отклонении в развитии эти компоненты неполноценны. Известно, что представления у детей с нарушенным развитием формируются долго и оказываются зачастую неполноценными, бедными, уже имеющиеся представления с трудом актуализируются в нужной ситуации. Именно проигрывание различных уже знакомых ситуаций позволяет хорошо закрепить полученные представления.

Особенности представлений также создают трудности при восприятии художественных текстов. Ребенок с проблемами в обучении при Прослушивании текста не всегда может понять и представить себе то, о чем рассказывается, уяснить его суть. Поэтому для развития понимания литературного текста, формирования устойчивой связи слова и образа также хорошо использовать игровые занятия в Сенсорной комнате, в которых ребенок сможет как бы побывать «внутри» литературного произведения. Темой занятия будет в таком случае содержание произведения.

Чтобы эффективно использовать Сенсорную комнату для развития игровой деятельности, на первом этапе дети должны хорошо познакомиться ней, почувствовать себя в ней свободно.

На втором этапе педагог показывает пример использования предметов Сенсорной комнаты в качестве предметов-заместителей, всячески поощряя самостоятельные попытки детей найти новое применение тому или иному объекту. И только затем можно проводить занятия целиком посвященные игре. При этом обязательно параллельно проводятся занятия, на которых дети имеют возможность самостоятельно придумывать игры в Сенсорной комнате.

Игровые занятия в Сенсорной комнате можно проводить на самые разнообразные темы, как непосредственно при их изучении, так и при закреплении, для активизации уже имеющихся представлений, но только после организации наблюдений, экскурсий и различной непосредственной деятельности.

Вашему вниманию предлагаются занятия, посвященные временам года. Они направлены на формирование игровой деятельности, развитие воображения и памяти, обогащению и закреплению представлений ребенка об окружающем мире. Такие занятия полезно проводить мерно раз в квартал в качестве одной из форм обобщающих занятий по каждому сезону. Рекомендуются, чтобы каждое занятие проводили два специалиста, один из которых помогал бы вовремя включать необходимые стимулы. Группа детей должна составлять 4-5 человек.

Эти занятия предназначены для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста с нарушением речевой и двигательной функции легкой и средней тяжести с нормальным интеллектуальным развитием либо с негрубой задержкой психического развития. Для детей с олигофренией в степени дебильности 4-го года обучения в специальном дошкольном учреждении эти занятия могут быть проведены после

некоторой адаптации. Речевую и двигательную нагрузку для каждого ребенка следует подбирать индивидуально.

После проведения таких занятий полезно составить описательный рассказ о данном времени года, а также отразить полученные впечатления через изобразительную деятельность.

Следует помнить, что данные разработки являются примером и могут быть изменены или использованы фрагментарно в зависимости от особенностей детей и от комплектации вашей Сенсорной комнаты.

Тема занятия: **ЗИМА.**

Цель занятия: Обобщение и закрепление знаний о зимнем периоде, развитие умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, использовать предметы-заместители, учить переносить в игру увиденное в процессе экскурсий, показов и т. д., развитие умения пользоваться накопленным словарем, воспитание умения вслушиваться в музыкальное произведение, чувствовать определенное настроение, создаваемое характером музыки, развитие восприятия, воображения, памяти.

Оборудование: зеркальный шар, сухой бассейн, активизационная доска, панель «искрящийся ковер», водяной матрас с подогревом, световая труба с пузырьками, кассета с музыкой П.И.Чайковского «Времена года», мешочек с кусочками меха белого, рыжего, серого, коричневого цвета, шелка, плотной ткани.

Ход занятия: Педагог обращается к детям:

Сегодня мы будем играть ребята. Посмотрите, это уже не Сенсорная комната кругом, а зимний лес. Давайте оглядимся кругом: помните, уже поздней осенью заблестели первые снежинки на темной земле (искрящийся ковер). А теперь снег повалил все гуще и гуще, накрыл землю как покрывалом (накрываем коврик белым покрывалом). Наступила зима. Посмотрите, какие кучи снега навалило (сухой бассейн), как они называются, помните? Правильно, сугробы. Давайте прыгнем-ка в снег, поваляемся там. Ах, как много снега, и какой он холодный! А еще как можно о нем сказать? Да, белый, пушистый, мягкий, а иногда и колючий. Ну что, поиграем в снежки? А какие еще бывают зимние забавы? (дети называют). Совершенно верно. Можно кататься на коньках, на лыжах, на санках, можно из снега слепить снеговика, а можно строить из снега крепости. Как называется крепость из снега? Снежная.

А можно и просто сходить в лес, посмотреть, какой он. Давайте вспомним, какие деревья зимой? Голые, без листьев. Давайте выставим руки, как ветки из снега (дети встают в сухом бассейне и вытягивают руки). Кто мы теперь? Да, мы — деревья. А Витя будет маленьким кустиком. Чем кустик отличается от деревьев, кто помнит? Правильно, у них нет ствола. Кто же у нас самое высокое дерево? Верно. Валера. Снег напал на нас, покрыл наши ветки. (Кладет детям в руки шарики). Но надул ветер, и сдул снег. (Дети сбрасывают шарики).

Кто же живет в нашем лесу? (Дети называют). Конечно, медведи, белки, зайцы, белки, ежики. Где же сейчас медведь? Спит в берлоге. Давайте покажем, как медведь спит в берлоге, под снегом (дети зарываются в шарики в сухом бассейне). Теперь мы медведи. Как в берлоге спится? Хорошо — мягко, тихо, тепло. И проснемся мы только весной. А кто остался в лесу? Лиса, заяц, волк, белка. Холодно зимой в лесу, но они не замерзнут. Как выдумаете, почему? У них теплая шуба. Вот мешочек, суньте в него руку и найдите там теплый мех. Правильно, вот он. Какой он? Нежный, пушистый. Как вы думаете, вот этот рыжий мех чей? А этот белый? Вы думаете, зайца? Но ведь зайцы серые? Да, они становятся белыми зимой, для чего же? Верно, чтобы спрятаться в белом снегу, не попасться лисе.

Давайте потрогаем зимний лес (доска для активизации). Какая шершавая кора у деревьев. А вот и ветки, они без листьев. А какое дерево осталось одетым? Елка. Какая она? Правильно, колючая. Давайте найдем, что похоже на елку.

А где же речка? Она скрылась подо льдом. Вот мы и погуляли в лесу. Замерзли? Пойдем греться в дом. Ах, как замело дорожку снегом. Придется взять лопаты и расчистить (дети совершают действия с воображаемыми предметами). Раз, два. Все, дорожка свободна, заходите в дом. Можем мы сразу проходить в комнаты? Конечно, нет. Что мы забыли сделать? Верно, раздеться. Снимем теплую одежду, в которой гуляли по лесу. Расскажите, какую? Правильно шуб пальто, шарф, шапку. А что у тебя было на руках, чтобы они не замер: ли, Валя? Точно, варежки, их тоже снимем. Снимем теплую обувь. Какую? Да, валенки, сапоги.

Можно проходить в комнату. О, у нас уже горит камин (труба с пузырьками). Он похож на маленькую печку, внутри горит огонь, он ос вешает и греет всю комнату. Сядем возле него на теплый коврик (водяной матрац), будем смотреть на пламя. Какой золотистый, горячи огонь. Тепло вам? Давайте слушать музыку. Много лет назад композитор П. И. Чайковский решил рассказать о зимнем месяце январе и написал пьесу, которую назвал «У камелька». Камелек — это и есть камин, очаг. Если слушать внимательно, то вы почувствуете, как спокойно и тепло у очага, потрескивает огонь. Но вдруг из-за окна донесется свист вьюги, завывания ветра. Слушайте внимательно и услышите. Вот завывла вьюга, посмотрим в окно. Ух, какой ветер! (Включается зеркальный шар).

Понравилось вам наше зимнее путешествие? Что мы делали? Валялись в снегу, играли в снежки, гуляли по лесу, чистили дорожки у дома грелись у огня и слушали музыку.

Тема: **ВЕСНА.**

Цели занятия: Обобщение и закрепление знаний о весеннем периоде, развитие умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, использовать предметы-заместители, учить переносить в игру увиденное в процессе экскурсий, показов и т. д., развитие умения пользоваться накопленным словарем, воспитание умения вслушиваться в музыкальное произведение, чувствовать определенное настроение, создаваемое характером музыки, развитие воображения, памяти.

Оборудование: зеркальный шар, сухой бассейн, активизационная доска, панель «искрящийся ковер», водяной матрац с подогревом, световая труба с пузырьками, «водопад» из светоптических волокон панно «Цветы», кассета с музыкой П.И.Чайковского «Времена года».

Мы сегодня опять попадем в лес. Посмотрите, все еще лежит снег, но что это? Он стал темнеть, таять. Почему, ребята? Правильно, стало солнышко жарче пригревать, ведь наступила весна. Ох, какое яркое, горячее солнышко! (Зеркальный шар) Как нагрело оно все вокруг (водяной матрац с подогревом). Растаял лед на реке, и поднялись волны (дети раскачивают водяной матрац).

Солнышко лучиком коснулось берега, и вот уже показалась темная, нижняя земля (искрящийся ковер). Как называются такие островки земли? Проталины. На проталинах показались первые цветы, подснежники, Почему они так называются, объясните, пожалуйста. Конечно, ведь они из-под снега появляются.

Давайте побываем и в лесу. Вы — деревья. Распрямите стволы, расставьте ветки (дети поднимают руки). Вот лучики солнышка коснулись веточек (коснутся рук детей световодами) и — что это? — проснулись деревья, набухли почки, показались зеленые листочки. А теперь, посмотрите, распускаются большие белые, розовые цветы (включить панно «Цветы»). Какие же деревья цветут так? Фруктовые. Ты, Петя, какое дерево? Яблоня, ты — груша, ты — слива, вишня. А теперь мы другие деревья — черемуха с белыми кистями, нежные фиолетовые цветы показались на сирени. Скромные сережки на березке, осине.

Давайте послушаем, что мы слышим? (Пение птиц). Прилетели птицы, Какие, кто помнит? Да, ласточки, грачи, скворцы. Теперь они будут вить гнезда. Подойдите,

потрогайте — вот на таком шершавом, темном суку появится гнездо. Для него нужны гибкие, тонкие прутики, соломинки стебельки трав, а внутри птички положат теплый, мягкий пух. Вот уже и птенчики вылупились. Запищали, зачирикали — попробуйте показать, как.

Весной у людей тоже много дела: кто помнит, что делают весной в поле? Правильно, вскапывают землю, готовят к посеву, сажают семена. Вот поле, покажите, как это нужно делать.

О, на лугу уже показалась первая травка. На солнечном месте она густая — давайте полежим (сухой бассейн). Наверху небо, вокруг трава и цветы — сначала расцвела мать-и-мачеха, а потом одуванчики. Зажужжали пчелы, полетели бабочки, садятся с цветка на цветок (панно «Цветы»). Хорошо на лугу! Послушайте, какая нежная музыка — ее написал П. И. Чайковский и называется она «Подснежник*». Полежим и слушаем. О чем вам напомнила эта музыка? Похожа она на ласковую весну, когда расцветают первые цветы, распускаются на деревьях листья, возвращаются птицы, на полях появляются ростки? Давайте вспомним, что еще можно рассказать про весну. (Ответы детей). Молодцы!

Аналогично приведенным занятиям можно проводить игровые занятия, рассказывающие о лете и осени. При составлении занятия о лете возможно следующее использование стимулов Сенсорной комнаты: сухой бассейн может быть лугом с цветами, полем с пшеницей, речкой, песком на пляже, шарики — камушки, плоды, брызги, пятна от шара — дождь, бабочки, птицы, водяной матрас — теплое море, пляж, теплый песок, трубы с пузырьками — волны, светящаяся труба — звездное небо, световоды — струи воды, ветки растений, ковер с блестками — блеск воды.

В занятии, посвященном осени, сухой бассейн может быть кучей сухих листьев, водяной матрас — теплая полянка, трубы с пузырьками — солнышко светит, светящаяся труба — птицы улетают, световоды — дождь, ковер с блестками — первые снежинки, пятна от шара — листья падают, стенд — разнообразные плоды.

Подобные занятия в Сенсорной комнате положительно сказываются на психическом и эмоциональном развитии детей. Необходимо учитывать, что для получения стойких улучшений подобные занятия должны проводиться регулярно.

РАЗДЕЛ 3.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ «СНУЗЛИН» С ЛИЦАМИ СТАРШЕГО И ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ С ПОЖИЛЫМИ КЛИЕНТАМИ

*Белюсова М.В., к.м.н., доцент кафедры детской неврологии Казанской государственной медицинской академии,
Г.Казань*

Применение сенсорной комнаты в работе с пожилыми людьми, имеющими когнитивные расстройства различной степени выраженности, имеют некоторые особенности. Анализируя поведение, уровень когнитивного функционирования и социализацию пожилых людей, можно говорить о том, что практически все они испытывают сенсорную депривацию, обуславливающую их дезориентированное, неустойчивое поведение. Связь между психическим здоровьем и сенсорной депривацией нашла отражение во многих исследованиях. Так, Ричмонд (1969г.) указывает, что «недостаток сенсорной информации приводит к плохому функционированию». Маркус (1983) считает сенсорную стимуляцию необходимой для возвращения «ослабленного» пожилого человека в его среду.

Действительно, для пожилых пациентов, страдающих когнитивными расстройствами, уровень стимуляции является важным компонентом психического здоровья. Лишение сенсорной стимуляции (приглушенные цвета в одежде, в интерьере (обои, шторы), окружение нефункциональными предметами (картины, предметы

Факторы	Проявления	Возможности сенсорной комнаты
Нарушение обучения	Новая информация практически не усваивается, что ведет к потере способности адаптироваться в новых ситуациях с избеганием и уклонением от общения	Осознание себя и происходящего у человека, страдающего когнитивными расстройствами, опирается не на логические компоненты процесса мышления, а во многом определяется возможностями общения. Сенсорная комната способствует общению и создает уютную обстановку комфорта. Сенсорные комнаты используются для удовлетворения потребности пожилых людей в сенсорной стимуляции, поддерживая определенный уровень стимулирования.
Нарушения памяти	Снижение, а иногда и утрата кратковременной памяти, приводит к воспоминанию и обсуждению событий прошлого и «невосприимчивости» к событиям настоящего	Мягкое стимулирующее действие обладает способностью вызывать ассоциации и воспоминания за счет слуховой, зрительной, вкусовой и обонятельной стимуляции
Обострение тревожности	Предчувствие краха (вследствие утраты познавательного опыта) и ощущение несоответствия требованиям окружающих ведет к стойкому снижению настроения и страху потери контроля над собой и своими действиями	Если человек не способен исследовать пространство своими органами чувств, то он ощущает опасность (Хульседж, Верхой, 1987). Сенсорное восприятие позволяет пожилым людям создавать картину окружающей среды, благодаря которой они обретают некоторую уверенность, снижается чувство страха.

интерьера)) приводят к сенсорной депривации, ухудшающей психическое состояние, настроение и коммуникативные и адаптивные возможности индивида (Лидерман, 1958). Появление дополнительной сенсорной стимуляции позволяет улучшать психическое

состояние этих людей, повышает настроение и жизненный тонус (Моффат,1993; Херон,1994).

По мнению Хенли (1988), в лечении и реабилитации пожилых пациентов следует использовать стимулирующие занятия, побуждающие мозг к двигательной и познавательной деятельности. Активирующие влияния ретикулярной формации помогают мозгу воспринимать и фильтровать поступающие извне сигналы и создают готовность человека к действию. Этот процесс долго остается сохранным у больных старческой деменцией, поскольку лимбическая система мозга, управляющая побуждениями и эмоциями, сравнительно долго остается интактной.

Известно, что в основе дезориентированного поведения пожилых пациентов с когнитивными расстройствами лежит дезинтеграция высших корковых функций. Клинически это проявляется в расстройствах памяти, мышления, внимания. Выделяют три основных фактора дезориентации в пожилом возрасте:

1. Нарушение обучения;
2. Нарушения памяти;
3. Нарушения эмоциональной сферы - обострение тревожности.

Работа в сенсорной комнате позволяет в некоторой степени корригировать эти проявления дезинтеграции.

Вышеперечисленные факторы учитываются при применении модели сенсорной интеграции и теории объектных отношений в коррекционной работе. Эти два подхода отражают реакцию индивидуума после сенсорного стимулирования и его личный опыт.

Теория объектных отношений рассматривает способность восприятия и взаимоотношения человека с окружающей его средой, включая людей и предметы. В результате этого взаимодействия появляется определенное поведение и взаимоотношения. Создавая окружающую среду с помощью сенсорной комнаты, мы даем пациенту, страдающему возрастными когнитивными нарушениями, уникальный опыт, предназначенный вызывать конкретные ответные действия.

Сенсорная интеграция включает в себя стимуляцию и интерпретацию всех сенсорных стимулов через сенсорную модальность (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Сюда можно отнести вестибулярную стимуляцию (осведомленность о нахождении головы и тела в пространстве) и проприоцепцию (направление движения в суставах). Сенсорная комната обеспечивает непосредственную и косвенную стимуляцию этих сенсорных модальностей и может быть использована индивидуально или в системе реабилитации.

Сенсорная комната способствует оптимизации потенциала сенсорного мира с учетом стимуляции основных модальностей — «это исходная активация, посредством которой цель терапии достигается при помощи первичных чувств» (Блюмендаль, 1987).

Коррекционному процессу предшествует построение терапевтического алгоритма:

1. Идентификация потребности пожилого пациента.
2. Определение цели терапии.
3. Структурирование элементов сенсорной комнаты для получения доступа к соответствующей стимуляции.

Комната эффективна настолько, насколько врач адаптирует ее возможности и использует ее потенциал с учетом индивидуальных особенностей конкретного пациента.

Эффекты, наблюдаемые у пожилых людей с когнитивными расстройствами, на фоне пребывания в сенсорной комнате:

- Снижение нервно-психического напряжения - «будучи далекой от реального мира, эта комната служит оазисом умиротворения, где, пребывая в дружественной среде, разум предается мыслям, а тело — покою...»;
- Создание условий для быстрой и мягкой релаксации;
- Помощь в совладании со стрессом повседневной жизни;

- Выведение из кризисного состояния (безопасная среда для обретения спокойствия);
- Сенсорная стимуляция в 5 модальностях;
Коррекция концентрации на каком-либо виде деятельности и постепенная стимуляция активности.

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПРЕСТАРЕЛЫМИ ЛЮДЬМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ПОМРАЧЕННОМ СОСТОЯНИИ

Лесли Пинкни

Факультет трудотерапии

Саутэмптонского университета трудотерапии и физиотерапии

Практическое использование комнат Снузлин (оборудование и терапевтический эффект от его применения)

1. Время — занятие должно продолжаться в течение получаса в зависимости от индивидуальных потребностей пациента.
 2. Места для сидения — стулья, пуфики, матрацы.
 3. Подушки — применяются для создания комфорта. Вибрирующие подушки.
 4. Вращающийся зеркальный шар — отражающийся от него свет создает гипнотический эффект, стимулирующий релаксацию.
 5. Проектор и цветное колесо — изменяют цвет зеркального шара, с их помощью можно применять принципы цветовой терапии.
 6. Колеса световых эффектов — создают собственные эффекты в зависимости от узора колеса — эффект масла, авиационный эффект, эффект глубины, эффект облаков, цветочный эффект, пикник медвежонка.
 7. Музыка — музыка для релаксации, тематическая музыка на выбор.
 8. Распылитель аромата — использование специальных масел для создания настроения.
 9. Виброподушка — действует расслабляюще на больные ноги.
 10. Массаж — ручной массаж, массажная трубка, серийный массажер.
 11. Тактильная панель с различной текстурой материалов.
 12. Трубки с пузырьками воздуха — гипнотический эффект, визуальная стимуляция, сопровождение глазами.
 13. Световые волокна — тактильная стимуляция, визуальное сопровождение, визуальная стимуляция.
- Зрительная стимуляция (зрение) — Веточка световодов. Проектор, зеркальный шар и проектор. Трубка с воздушными пузырьками.
- Слуховая стимуляция (звук) — релаксационные магнитофонные пленки. Вибрирующий звук от оборудования. Перезвон колоколов.
- Обоняние (запах) — Ароматерапия. Духи и крем после бритья.
- Вкусовые ощущения (вкус) — Пищевой продукт, издающий отчетливый аромат или представляющий определенную консистенцию.
- Тактильная стимуляция (прикосновение) — Виброподушки и матрацы. Тактильные панели и шторы.
- Проприоцептивная и вестибулярная стимуляция (движение) — Кресло-качалка. Вытягиванием потягивание.

Предложения по использованию комнат Снузлин

1. Метод является очень важным, будьте уверенными и ласковыми.
2. Осторожно переключайте различные стимулы.
3. Учитывайте индивидуальные потребности пациентов.

4. Предоставляйте возможность выбора.
5. Исследуйте различные сочетания оборудования для побуждения стимуляции и воображения.
6. Внимательно следите за реакцией пациентов, регистрируйте и обсуждайте ее перед следующим занятием.
7. Обсуждайте с другим персоналом свои собственные впечатления и отношение к наблюдаемому, поскольку это может отразиться на пациенте, находящимся под вашим наблюдением.
8. Потребуется много времени как с вашей стороны, так и со стороны пациентов, чтобы исследовать потенциал мультисенсорных комнат.
9. Совершенствуйте свой опыт.

Комната Снузлин и сенсорный стимулирующий метод

Для пациентов со старческим слабоумием сенсорная депривация могла бы служить признаком, который часто игнорируется, но который является важным аспектом в дезориентированном, неустойчивом поведении. Связь между сенсорной депривацией и психическим здоровьем подтверждается исследованиями. В работе Ричмана, опубликованной в 1969 г., отражается связь между качеством и количеством сенсорной стимуляции и состоянием психического здоровья пожилых людей, но по ее мнению, недостаток сенсорной стимуляции является «фактом жизни, ведущим к плохому функционированию». Маркус в 1983 г. считал сенсорную стимуляцию необходимой для возвращения «ослабленного» пожилого человека в его среду.

Стимулируя сетчатую активирующую систему, мозг фильтрует стимулы и готовит человека к действию. Мы знаем, что этот процесс стимулирования может быть успешен у пациентов, страдающих старческим слабоумием. Лимбическая система, управляющая основными побуждениями и эмоциями, является одной из последних телесных систем, на которые воздействует слабоумие. (Из работы Хэнли, 1988 г.)

Применение модели практической деятельности

Дезориентированное поведение, демонстрируемое пациентами, страдающими старческим слабоумием, включает три основных компонента, которыми являются Обучение, Память и Предчувствие.

- Во время учебы новая информация не усваивается, что приводит к потере способности приспособляться и к уклонению от новых ситуаций.
- Ослабление памяти, в частности утрата кратковременной памяти, приводит преимущественно к обсуждению события имевших место в прошлом. Это предполагает поддержание навыков общения и уровней понимания.
- Предчувствие краха и несоответствие требованиям поддерживается утратой познавательного опыта. Это может привести к потере настроения и страху потери контроля.

Эти аспекты дезориентации должны учитываться при использовании комнат Снузлин, особенно при применении модели сенсорной интеграции и теории объектных отношений. Эти два метода отражают реакцию индивидуума после сенсорного стимулирования и его личный опыт.

Теория объектных отношений рассматривает способность восприятия и взаимоотношения пациента с окружающей его средой, включая как людей, так и конкретные предметы. В результате этого взаимодействия появляется определенное поведение и взаимоотношения. Таким образом, создавая с помощью комнаты Снузлин окружающую среду, мы можем дать пациенту, страдающему старческим слабоумием, уникальный опыт, предназначенный вызвать конкретные ответные действия.

Сенсорная интеграция включает стимуляцию и интерпретацию всех сенсорных стимулов через сенсорную модальность (зрение, слух, обоняние, вкус и осязание). Сюда

можно отнести и стимуляцию движения, о частности вестибулярную стимуляцию (осведомленность о том, где находится тело, т.е. где находится голова), а также проприоцепцию (направление движения суставов).

Комната Снузлин обеспечивает непосредственную и косвенную стимуляцию этих сенсорных модальностей и может быть использована индивидуально или в виде системы для обеспечения сенсорного метода.

Создание комнаты Снузлин не требует богатого опыта. Многие принципы могут быть адаптированы или модифицированы, включая предметы, которые в повседневной жизни мы считаем само собой разумеющимися. Ниже приведены примеры сенсорной стимуляции, использующие варианты комнаты Снузлин.

Зрительная стимуляция (зрение) — Бытовой проектор, рисунки цветными чернилами на ацетатном листе. Блески, мишура и елочные игрушки. Волшебные фонарики. Карманные шарики, купленные в магазинах детских игрушек.

Слуховая стимуляция (звук) — Пение птиц. Шумы моря. Любимые мелодии. Перезвон колоколов. Звон бубенчиков.

Тактильная стимуляция (прикосновение) — Использование штор из различной ткани, например, шелка, сатина, бархата, вельвета, меха. Шелковые ленты. Мягкие игрушки (если они подходят для данного пациента). Массажеры. Волнистый матрас. Вода.

Вкусовые ощущения (вкус) — Щербет, лакрица, цитрусовые, хрустящий картофель, воздушная кукуруза, все, что имеет определенное строение ткани, сладкий или кислый вкус.

Обоняние (запах) — Духи, кремы после бритья, ароматизирующее вещество для пищевых продуктов, освежители воздуха, китайские палочки, ленточки, пропитанные маслами для использования в ароматерапии и прикрепленные к решетке электрического вентилятора.

Вестибулярная и Проприоцептивная стимуляция (движение) — Кресло-качалка, физические упражнения, поворотные стулья, танцы.

Совершенствование персонала

Для получения максимальной отдачи важным компонентом Снузлин является обучающий персонал. Сюда также должно относиться время для освоения комнаты Снузлин и практическая работа по управлению оборудованием. Проверка различных эффектов и проведение длительных экспериментов в порядке подготовки к проведению занятий. При выборе соответствующего оборудования существенную помощь оказывает понимание основных положений теории.

Разработка методов, взглядов и основных принципов

При проектировании комнат Снузлин необходимо создать обстановку, которая будет лечебной, недостаточно гибкой, чтобы учитывать потребности пациента. Создание обстановки дело достаточно легкое с использованием компонентов сенсорной стимуляции, однако разработка основных принципов требует обсуждения и объединения практических действий различных специалистов. Основными выявленными принципами, способствующими этому процессу, являются:

- Превращение пользователя комнаты в доброжелательного и хорошо знакомого человека. Размещение в ней личных вещей и предметов, переданных в дар безвозмездно.
- Предоставление, как пациентам, так и штатному персоналу и сиделкам права выбора педагогического опыта.
- Определение целей и задач, чтобы придать опыту лечебный характер. Комната не должна рассматриваться как место ожидания для тех, за кем трудно ухаживать.
- Длительность пребывания в комнате должна определяться желанием пациента оставаться в ней. Предоставление дополнительного контроля кому-либо с ограниченными когнитивными функциями является исключительным актом самостоятельности.

- Комната Снузлин дает опыт, который может быть уникальным при уходе за пациентом, страдающим старческим слабоумием.

Комната Снузлин и психическое здоровье

Комната Снузлин позволяет пациенту расслабиться в непринужденной обстановке. Будучи различными, методы релаксации могут быть постепенно реализованы в безопасной, дружелюбной обстановке. Для пациента в состоянии беспокойства или депрессии, это может служить исходной точкой для контроля.

Несмотря на то, что комната Снузлин может быть сложной по своей природе, многие принципы могут применяться в домашних условиях. Заказчики, которые найдут концепцию комнаты Снузлин способной снимать нервное напряжение, могут иметь собственную комнату Снузлин у себя дома для использования во время стрессовых периодов своей жизни. Хотя стресс может носить положительный характер, он должен поддерживаться на оптимальном уровне. Постоянное стрессовое состояние сверх приемлемого уровня может привести к физическим и физиологическим симптомам. Более частое сердцебиение, повышенное потоотделение и прерывистое дыхание — все это может вызвать чувство беспокойства и принести к потере контроля над собой. Поскольку это состояние имеет продолжительный характер, то человека меньше беспокоит окружающая обстановка и он больше сосредотачивает свое внимание на симптомах стресса.

Снятие стресса

Пациент уже может демонстрировать снятие стресса, который по своему характеру может быть адаптивным и неадаптивным. Первоначальная вспышка, например брань или гневные упреки, задействуют механизм защиты, моментально снимая напряжение. Уклонение может также служить способом кратковременного снятия напряжения. Эти способы, хотя и являются быстродействующими, они редко снимают напряжение на длительное время.

К непроизвольным механизмам можно отнести механизм защиты, поддерживающий чувство собственного достоинства. Например, объяснение намерений и поступков задним числом (перекладывание вину на другого), мысленное представление (объяснение вашей реакции как результата чего-либо), сдерживание (непризнание наличия проблемы) или сублимация (направление нетактичного поведения в социально приемлемое русло).

Функции комнаты Снузлин в психическом здоровье

1. Снижение гнета — комната Снузлин позволяет пациенту находиться в дружелюбной среде, в которой разум отдается мыслям, а тело — релаксации. Будучи далекой от реального мира комната Снузлин может служить небольшим оазисом.
2. Мягкий переход к релаксации.
3. Постепенная стимуляция — для тех, у кого снизилась информированность о внешнем мире, Снузлин может играть роль постепенной релаксации, обеспечивая сконцентрированную активность. Акцент скорее на досуг, чем на лечение делает это занятие привлекательным.
4. Короткий перерыв — комната Снузлин может служить уютным уголком для тех, кто учится справляться со стрессовым состоянием. В частном секторе комната Снузлин сейчас признается подходящим способом снятия напряжения для тех, кто работает в условиях стресса.
5. Личное время — несмотря на то, что Снузлин первоначально не разрабатывалась как комната для «бесед», отмечается ее способность стимулировать пациентов «говорить громко и отчетливо. Более близкое знакомство с этой комнатой оказалось побуждает

необходимость общаться, превращая ее и безопасную и доверительную среду для консультативных занятий.

6. Укрепление взаимопонимания — многие работники, занимающие ключевые посты, считают, что эта комната является идеальной средой для укрепления взаимопонимания со своими клиентами. Снузлин создает безопасную, не угрожающую и не клиническую обстановку. Она создает идеальные условия, чтобы приступить к лечению.

7. Выведение из кризисного состояния — для пациентов, находящихся в кризисном состоянии, Снузлин может обеспечить безопасную среду, в которой они могут обрести спокойствие. По мере снижения напряжения, пациент может приступить к использованию других способов выхода из этого состояния.

8. Сенсорная стимуляция — необходимость надлежащей сенсорной стимуляции является центральной для нашей способности к действию. Комната Снузлин обеспечивает мягкую стимуляцию каждой из пяти сенсорных модальностей.

9. Коррекция концентрации — для пациентов с проблемами психического здоровья концентрация на каком-либо виде деятельности является делом трудным. Комната Снузлин постепенно фокусирует их сознание и втягивает в среду. Замедленные процессы концентрации внимания могут быть мягко перенесены в деятельность, позволяющую пациенту продвигаться вперед с собственной скоростью.

РАБОТА В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ, ПРОЖИВАЮЩИМИ В ДОМАХ-ИНТЕРНАТАХ

*Исланова Н.Н. Республиканский центр социально-психологической помощи населению
«Зеркало», г.Казань*

Ряд авторов Кемеровского Дома интерната для престарелых и инвалидов отмечают высокую эффективность применения Сенсорной комнаты «Снузлин». С опытом работы данного коллектива согласны и специалисты нашего Центра. Программу, которые предлагали для внедрения кемеровские специалисты, мы апробировали и внедрили в Центре социального обслуживания населения «Золотая осень», в отделении дневного пребывания для лиц старшего возраста Лаишевского района Республики Татарстан.

Пожилые люди и инвалиды, проживающие в домах-интернатах, имеют физические и психические нарушения, и как следствие, страдают от невозможности получать достаточную информацию о внешнем мире, находятся в обедненном ощущениями и эмоциями существовании. Все это является одной из причин разрушения защитных механизмов личности как сохраняющих, так и восстанавливающих психоэмоциональное состояние. Специалисты социальных учреждений для престарелых и инвалидов, работающие с людьми с ограниченными возможностями, осознают значение обогащения жизни клиентов впечатлениями и новыми событиями.

С этой целью в стационарных учреждениях для пожилых и инвалидов были оборудованы и начали функционировать в последние годы сенсорные комнаты, которые являются оптимальным средством удовлетворения как потребностей клиента в сенсорном обогащении, так и потребностей клиента в сенсорном обогащении.

Работа в сенсорной комнате направлена на реализацию основной цели социально-психологической адаптации пожилых клиентов домов-интернатов, прежде всего, на снятие мышечного и нервно-психического напряжения, улучшение эмоционального фона, активизацию мозговых функций за счет стимуляции и развития ослабленных сенсорных и двигательных функций и т.д.

Многообразие оборудования сенсорной комнаты, включает в себя элементы различных сред: «мягкой среды», среды запахов (воздушной), а также зрительной, звуковой, тактильной. Необычность, «сказочность» обстановки активизирует

воображение пожилых клиентов и сотрудников, помогает создать радостную атмосферу праздника и успокоения, отдыха, а творческий подход к работе превращает обычное занятие в удивительное приключение, помогает заинтересовать пожилых людей и мотивировать их на сотрудничество.

Занятия в сенсорной комнате проводятся сотрудником психологической службы домов-интернатов по направлению психоневролога, терапевта, с учетом показаний и противопоказаний и, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации клиента, разработанной и утвержденной врачами.

Курс составляет 5-12 сеансов, в зависимости от назначений врача или психотерапевта психоэмоционального состояния клиента.

Продолжительность сеанса составляет 20-40 минут и зависит от индивидуальных особенностей и потребностей клиента.

Проведение сеансов в сенсорной комнате фиксируется в специальных журналах учета групповых и индивидуальных занятий с пожилыми клиентами. Наши пожилые клиенты с удовольствием посещают занятия, которые проводятся в сенсорной комнате.

Психологи и врачи стационарных социальных учреждений для пожилых граждан и инвалидов, работающие с людьми преклонного возраста, в ходе занятий выявляют условия, отрицательно влияющие на личность клиента, создающие предпосылки ухудшения психологического, психического, физиологического состояния клиента, пытаются максимально устранить их, помочь сформировать необходимую мотивацию. В процессе работы с пожилыми людьми отслеживаются все изменения, вносятся дополнительные поправки в программу психокоррекции каждого клиента. Так было выявлено, что клиенты со сниженным слухом, зрением, ограничением функций верхних и нижних конечностей, даже те, у кого лишь в слабой степени сохранены движения рук, кисти или ног, реагируют на специально созданные, так называемые, переключающие системы, реагирующие на прикосновение пальца, ладони. Переключающие системы, используемые в сенсорной комнате, функционируют по принципу приборов с биологически обратной связью. И именно это используется в работе с данной группой клиентов и дает хорошие результаты. Комплексное воздействие на нервную систему световых и цветowych движущихся панелей, музыки и использование ароматических масел позволяет нашим пожилым людям с различными нарушениями не только тренировать остаточные зрение, слух, двигательные функции, но и способствует восприятию более адекватной картины мира. Как и во всех учреждениях социального обслуживания стационарного типа, даже самых технически оснащенных, не удается до конца избежать особенностей влияния среды в первую очередь трудностей в получении клиентами сенсорной информации, которая необходима для полноценного существования и интеллектуального развития каждого человека. Люди получают эту информацию в повседневной жизни посредством органов чувств и ощущают, переживают первичные чувства: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, чувство положения тела в пространстве и движения. Именно через них мозг собирает информацию о внешнем мире, стимулируется и активизируется. Недостаток информации, как известно, вызывает у людей отрицательные эмоции: беспокойство, тревогу, страх и др. Существуют такие понятия, как «сенсорная депривация», «сенсорная недостаточность», «сенсорный голод». В результате возникает сильная потребность в получении ощущений, возрастает внушаемость. Нарушается концентрация внимания, мышление, могут возникнуть депрессивные состояния и галлюцинации. Человек, постоянно находящийся в плену подобных состояний, не может оставаться психически полноценным, следовательно, ограничения в ощущениях – далеко не безобидная вещь, и необходимо находить пути и средства, чтобы предоставить ему возможность получать достаточное количество информации об окружающем его мире.

В процессе работы, проводимой в сенсорной комнате, авторами отмечено, что пожилые люди часто не в состоянии правильно воспринять эту информацию, т.к. имеют

не только сенсорные, но умственные и физические нарушения, связанные с возрастными заболеваниями, травмами, инсультами и т.д. и могут испытывать широкий диапазон ограничений: ограничение физической активности, восприятия, познавательной и коммуникативной функций.

Для психотерапевтической работы, в сенсорной комнате, привлекаются различные категории пожилых людей, в том числе, страдающих сосудистой деменцией. Исследование данной области показали наличие устойчивой связи между показателями физического здоровья и уровнем интеллекта. Образуется некий замкнутый круг: чем хуже здоровье – тем меньше внешних раздражителей и тем слабее интеллектуальные процессы, что ведет в свою очередь к ухудшению общего состояния организма. Создавая, с помощью этой комнаты сенсорную среду, мы дали пожилому человеку, страдающему старческим слабоумием, возможность получить уникальный опыт.

Опыт работы специалистов сенсорной комнате с пожилыми гражданами инвалидами показывает:

1) Хорошо подготовленное и правильно проведенное занятие в сенсорной комнате благотворно влияет на психологическое состояние пожилых клиентов, помогает им обрести и закрепить навыки бесконфликтного общения, повысить активность и самооценку;

2) На занятиях в сенсорной комнате происходит обогащение опыта пожилых клиентов, структурируется время, обретается или укрепляется смысл жизни. Посещение сенсорной комнаты может превратиться не только в событие жизни, но и в своеобразный приятный ритуал;

3) Через работу в сенсорной комнате обогащается жизненный опыт и внутренний мир не только участников занятий, но и психолога, возникают условия, позволяющие им лучше понять друг друга, что в конечном итоге ведет к укреплению межличностных отношений.

РАЗДЕЛ 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОЛИСЕНСОРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

*Детская психоневрологическая больница №18, г.Москва
Д.м.н., Сологубов Е.Г., к.м.н. Кожевникова В.Т.*

Мысль о создании немедикаментозных методов релаксации — снятие нервного и мышечного напряжения и восстановления работоспособности занимает многих исследователей. Важность этого направления состоит в том, что мозг и центральная нервная система определяют развитие сердечнососудистых, неврологических, психических заболеваний. Под влиянием на человека длительных или патологических раздражителей — стресс-факторов (травм, ожогов, эмоциональных воздействий и других) возникает состояние, приводящее к напряжению адаптационных механизмов организма — адаптационный синдром, который проходит три стадии — мобилизации исходных сил организма, резистности и стадию истощения. При функциональной слабости адаптивных механизмов стадия истощения приводит к тому, что адаптационный синдром приобретает патогенный характер с нарушением механизмов гомеостаза, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма. Исходом стресс-реакций может быть возврат к первоначальному состоянию организма или возникновению болезни.

К примеру, общеизвестным является тот факт, что отрицательные эмоции характеризуются длительным последствием и суммацией, необходимостью переходить

в форму так называемого застойного эмоционального возбуждения, которое может сохраняться в центральной нервной системе даже после устранения соответствующей ситуации. При наличии слабого звена в организме оно оказывает патогенное влияние на функции головного мозга, способствует снижению сопротивляемости организма, нарушениям обмена веществ, возникновению заболеваний сердца, сосудов, так называемых психосоматических болезней.

Повышение устойчивости к стрессогенным раздражениям может быть достигнуто мероприятиями «поведенческой медицины», согласно которой используются нелекарственные методы лечения. Учеными доказано, что мощным антистрессорным фактором являются положительные эмоции. В связи с этим специалисты считают, что профилактика и лечение патологических последствий психо-эмоциональных стрессов должны проводиться с учетом так называемого «золотого правила нормы»: **периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями.**

Именно этим требованиям отвечают сеансы в Сенсорной комнате — они сопровождаются релаксирующей музыкой и ароматерапией, расслаблением на водяной кровати и плаванием в «сухом бассейне». Однако первые и наиболее эмоционально окрашенные впечатления производят неподвижные или медленно передвигающиеся световые и цветовые эффекты, переливающиеся «фонтаны» и «водопады». Это тем более важно, поскольку среди различных органов чувств наиболее ответственная роль в процессе познания принадлежит органу зрения, через который мы воспринимаем до 90% информации из окружающего нас мира. По образному выражению одного видного физиолога, глаз является частью головного мозга, вынесенной на периферию для контакта с внешней средой.

Несколько десятков лет назад создатель известного атласа цветов Б.Е.Рабкин предлагал с целью увеличения освещенности и снижения зрительного и общего утомления человека использовать хроматические цвета при оформлении рабочих мест на предприятиях и окраске зданий, особенно в северных городах. Он писал: «Важнейший принцип цветового оформления — во что бы то ни стало избегать монотонности в окраске». Исследования показали, что окраска рабочих мест в рациональные цвета (светло-голубой, голубой, оранжевый и желто-оранжевый цвета) способствует уменьшению зрительного и нервного напряжения рабочих и сокращению числа несчастных случаев и невыходов на работу.

В Сенсорной комнате (SNOESELN) созданы условия для получения положительных эмоций и приятных ощущений: мягкие, светлых тонов покрытия её стен и пола создают ощущение комфорта; пациент имеет возможность принять удобное положение на насыпных сидениях, теплом водяном матрасе с подогревом, повторяющем форму поверхности тела или в «сухом бассейне» — сыпучей среде, позволяющей принять ту индивидуальную позу, которая соответствует состоянию мышечного тонуса туловища и конечностей данного пациента и способствует расслаблению.

Медленно передвигающиеся неяркие световые и цветовые эффекты и релаксирующая музыка, созданная композиторами разных стран мира, ароматические масла, имеющие разное назначение, различные тактильные и вестибулярные ощущения — вот далеко не полный перечень адекватных и необходимых каждому организму ощущений, которые получает пациент в Сенсорной комнате.

На специальных панелях с разноцветными мерцающими огоньками, привлекающими внимание, размещены предметы различной формы, изготовленные из разных по фактуре материалов — ткани, дерева, пластмассы и др. Ощупывая их, пациенты с нарушением функции верхних конечностей учатся различать ощущения: теплый — холодный, мягкий — жесткий. Активно используя для изучения орган зрения, они тем самым развивают зрительно-моторную координацию, тактильную

чувствительность кончиков пальцев, осваивают различные виды захватов кистью. Передвигаясь по мягким магам, являющимся неустойчивой Поверхностью, развивают реакции равновесия, а повороты и вращения в «сухом бассейне», сопровождающиеся возникновением различного рода ускорений, способствуют тренировке вестибулярного аппарата — органа равновесия.

В освоении новых ощущений принимают участие пациенты со сниженным зрением, слухом, ограничением функции верхних конечностей и даже те, у кого лишь в слабой степени сохранены движения рук, кисти или ног. Они используют специально созданные так называемые Переключающие системы, реагирующие на прикосновение пальца, ладони, сотрясение или вибрацию. Переключающие системы, используемые в условиях Сенсорной комнаты, функционируют по принципу приборов с биологической обратной связью.

Как установлено английскими учеными «оккупация мозга» сенсорными стимулами, наступающая после 15-20 минут пребывания в Сенсорной комнате, способствует достижению состояния релаксации (расслабления), на фоне которой нормализуются многие функции человеческого организма.

В связи с этим возможности, открываемые Сенсорной комнатой, привлекают внимание специалистов различного профиля — педагогов и воспитателей, логопедов и психологов, работающих как с детьми, так и с взрослыми пациентами и здоровыми людьми, работающими в сложных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Состояние расслабления, достигаемое в Сенсорной комнате, является, с одной стороны, благоприятным фоном для психотерапевтической, логопедической и другой коррекционной работы с пациентом, а, с другой стороны, различного назначения панели и другие приспособления и эффекты комнаты привлекают внимание пациента, возбуждают его интерес и стимулируют подвижность и исследовательский подход. Как показывает опыт лечения патологических состояний у детей, объединяемых по доминирующему признаку — патологии в эмоционально-волевой сфере и в области характера, на первом месте стоят медико-педагогические мероприятия. Как правило, такие патологические проявления, как склонность к разрушительным действиям, резкие немотивированные колебания настроения, или, наоборот, застенчивость и робость, ранимость, часто двигательная неловкость и повышенная обидчивость ребенка являются следствием гипоопеки и безнадзорности, черствости и даже жестокости окружающих. Поэтому важное значение имеет изъятие пациента из неблагоприятных микросоциальных условий, травмирующих психику и предрасполагающих к формированию и закреплению неправильных психопатических реакций ребенка или подростка.

Пребывание в новой, особой среде обитания — Сенсорной комнате с обилием положительных стимулов, эмоций, красочной и травмобезопасной, создающей условия для преобладания процессов торможения в центральной нервной системе, является благоприятным фоном для работы с этими детьми многих специалистов — психологов, педагогов, логопедов и других.

Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие взрослых, в сочетании с мощным положительным эмоциональным влиянием эффектов Сенсорной комнаты способствует созданию у таких детей ощущения защищенности, спокойной уверенности в себе. С одной стороны, создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, а, с другой стороны, внимание ребенка привлекается различными вращающимися, изменяющимися цвет панелями и приспособлениями для изучения. Ими активно осваиваются новые ощущения, что стимулирует познавательную деятельность детей и мотивацию.

Как показывает опыт работы нашей больницы, использующей Сенсорную комнату более 5 лет, можно сделать предварительные выводы о том, что богатство положительных эмоций в условиях Сенсорной комнаты способствует развитию внутренних резервов у детей с ограниченными возможностями и формированию у них новых ценностных

понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями. Клинические данные и наблюдения за детьми, которым в комплексе реабилитационных мероприятий использовалась Сенсорная комната, позволяют сделать предварительные выводы о её выраженном положительном воздействии, однако этот предмет требует углубленного изучения и научного подтверждения.

Очарование «живой сказки», создающей радостное настроение в сочетании с набором благоприятных воздействий на организм человека делают Сенсорную комнату незаменимой при множестве состояний как средства оздоровления и профилактики ухудшения состояния здоровья людей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В ПРЕДОПЕРАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ БОЛЬНЫХ

С.К. Березин, Т.В. Ефремова, г.Астрахань

Астраханский областной социально-реабилитационный центр организован в мае 1995 года с целью медико-социальной, психолого-педагогической реабилитации взрослых и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, ДЦП.

Центр рассчитан на 105 коек.

В структуре Центра выделяют следующие подразделения:

- Отделение материнства и детства — 38 чел.;
- Отделение взрослых инвалидов — 30 чел.;
- Отделение социально-бытовой и трудовой реабилитации;
- Отделение реконструктивной хирургии — 37 чел.;
- Выездное отделение.

В 1997 году в Центре была оборудована Сенсорная комната, которая сразу была включена в общий курс реабилитации инвалидов и заняла там достойное место.

Вашему вниманию предоставляется информационное сообщение об использовании Сенсорной комнаты в до и после операционной периоде.

За период работы отделения реконструктивной хирургии было проведено 97 операций.

46 инвалидам в возрасте от 5 до 16 лет в предоперационном периоде проводились психотерапевтические установочные сеансы в Сенсорной комнате с последующим включением релаксирующего блока с целью снятия психоэмоциональной напряженности, расслабления скелетной мускулатуры, уменьшения спастичности.

Занятия проводились за неделю до операции в течение 15 минут в день, в индивидуальной форме для детей с сохраненным интеллектом.

Использовались: сухой бассейн, седативная ароматерапия, успокаивающая музыка, проекционные картины (звездное небо, морские глубины и т.д.).

Выводы:

1. Дети, прошедшие предоперационную подготовку в Сенсорной комнате не испытывали страха перед операцией в 44 случаях.
2. Не нуждались в дополнительной седативной терапии.
3. Легче переносили ранний послеоперационный период.

Противоположные результаты наблюдались у 12 детей, не посещавших Сенсорную комнату по различным причинам. Отмечалась эмоциональная неустойчивость, плаксивость, тревога, страх.

Операции, проводимые в Центре по методикам Илизарова (более 400 методик), позволяют самостоятельно передвигаться уже в первые сутки после операции. Поэтому, с целью оптимизации, повышения мотивации к проводимому лечению, уменьшения

болевых ощущений, достижения релаксации, снижения напряжения, детям рекомендовалось ежедневное посещение Сенсорной комнаты в течение 10-15 дней.

Нам представляется очень важным и нужным использование Сенсорной комнаты в предоперационной подготовке взрослых инвалидов и родителей детей, поступивших на операцию. Взрослые адекватно могут оценить предстоящее оперативное вмешательство, возможные последствия. В связи с этим часто отмечаются эмоциональные срывы (отказ от операции), невротические переживания, напряжение. Поэтому необходимо создать положительный психологический фон, внушить уверенность в благоприятный исход операции. Родители детей-инвалидов должны сами поверить в успех операции, быть терпеливыми и морально поддерживать своих детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СО ВЗРОСЛЫМИ В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Белоусова М.В., к.м.н., доцент кафедры детской неврологии КГМА, г.Казань

Стресс в жизни человека

Нет на свете людей без проблем. Некоторые проблемы столь малы и незначительны, что мы решаем их сами, без больших усилий. Основоположник теории стресса Ганс Селье говорил: «Без переживаний и стрессов сколь пресна и безвкусна была бы наша жизнь...». Но некоторые события надолго «выбивают нас из колеи», кажутся тягостными и неразрешимыми. В обыденной жизни мы привыкли называть их стрессом.

Слово «стресс» по происхождению означает ограничение или притеснение, а «дистресс» - пребывание в состоянии ограничения или притеснения. Как только нервная система человека воспринимает внешнюю угрозу, тело моментально на нее реагирует: учащается пульс, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы. Все это – мобилизация механизмов, подготавливающих организм к защите от опасности, благодаря которым человек смог сохранить себя как биологический вид. Однако жизнь в современном обществе часто требует от нас подавления такой реакции. Человеческий организм устроен таким образом, что если сразу после стресса следует физическая реакция на него (человек вступает в борьбу или убегает), стресс не наносит ему большого вреда. Но когда психологическая реакция на стресс не получает разрядки, тело надолго остается в состоянии напряжения и в организме начинают накапливаться отрицательные последствия стресса. Это т.н. хронический стресс, стресс, на который организм соответствующим образом своевременно не отреагировал, именно он и играет важную роль в возникновении многих заболеваний.

Как контролировать стресс

Приведем несколько распространенных рекомендаций – все они понятны, легко осуществимы и эффективны (по материалам Турышевой О.Г., и Гуменниковой Н.В.). Эти упражнения мы рекомендуем проводить в Сенсорной комнате под руководством специалиста.

- В первую очередь очень важно научиться слушать себя. Осознавая все, что с вами происходит, вы сможете конструктивно высвободить свои чувства, не подавляя их и не приписывая им неправильного значения.
- Позволяйте себе выражать чувства по поводу стрессовой ситуации. Не давайте гневу задерживаться в вашем теле. Чтобы снять негативные последствия стресса, необходимо совершить любую двигательную активность, цель которой – отреагировать стресс на телесном уровне. Это могут быть физические упражнения, быстрая ходьба, пробежка, танцы. Такие упражнения действуют как уже знакомая нам реакция «драться или убегать», которая дает возможность организму избавиться от накопившегося в нем напряжения.

- Когда вы оказываетесь в стрессовой ситуации, сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Глубокое дыхание влияет на эмоции, оно расслабляет мышцы грудной клетки, что в свою очередь, успокаивает нервную систему и улучшает циркуляцию крови и лимфы.
- Принимайте поддержку друзей. Давайте себе возможность получать удовольствия. Давайте отдых своему телу и мозгу. Делайте короткие перерывы во время рабочего дня. Посвятите один день недели полному отдыху. Расслабляйтесь. Регулярно занимаясь релаксацией, вы значительно снизите напряжение и стресс. Отдыхайте днем, если вам хочется.
- Подумайте о том, в чем заключаются ваши интересы. Проявляйте заботу о себе. Ходите в бассейн, спортивные клубы, используйте любую возможность для прогулок. Занимайтесь йогой или просто зарядкой. Пойте и находите поводы для смеха. Смех снимает психический стресс, стимулирует иммунную систему, улучшает дыхание. Он является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж кишечника и других внутренних органов.
- Каждый раз, попадая в стрессовую ситуацию, взгляните на нее со стороны и спросите себя: «Есть ли тут что-нибудь смешное, в этой ситуации?». Часто те события, которые кажутся удручающими в тот момент, когда происходят, спустя годы вспоминаются со смехом. Помните: то, что мы находим в жизни, зависит от того, что мы ищем в ней. И если мы ищем смеха, жизнь будет веселой и здоровой. Ни для кого не секрет, что мысли и эмоции способны влиять на наше самочувствие, поэтому длительно существующий душевный дискомфорт часто приводит к физиологическим нарушениям. Лучше не ждать, когда та или иная проблема начнет казаться непреодолимой, а душевная боль начнет трансформироваться в какое-либо заболевание.
- Очень важно не погружаться в состояние безнадежности-беспомощности. Существует простая формула того, как перестать волноваться и выработать в себе мирное отношение к жизни. Когда вы чувствуете напряжение или отчаяние, задайте себе вопрос: «Будет ли это иметь для меня значение через 10 лет?». Если не будет, значит, это определенно мелочь, и поэтому не имеет смысла переживать по этому поводу.
- Осознавать свои чувства, ощущения в каждой жизненной ситуации, понимать себя, причины собственного реагирования на жизненные трудности - значит успешнее справляться с возникающими в жизни стрессовыми ситуациями и сопутствующими им эмоциями. Однако зачастую просто друг или даже родной человек не всегда способен помочь, а иногда самые искренние дружеские советы оказывают нам плохую услугу.

Итак, в современной жизни стрессы неминуемы, и все люди в равной степени подвержены их влиянию. Если человек выбирает неконструктивные способы преодоления своего стресса, повышается риск возникновения психических расстройств, психосоматических заболеваний, снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных заболеваний. Поэтому современный человек должен владеть приемами антистрессовой защиты.

У нас есть опыт работы Центра («Зеркало») по снятию стресса методом **краткосрочной релаксационной терапии в условиях сенсорной комнаты**. Мы убедились, что занятия в сенсорной комнате позволяют улучшить свое внутреннее состояние и взаимоотношения с окружающим миром. Они направлены на устранение первых симптомов дистресса, на изменение проблемного состояния и обучение навыкам психической саморегуляции с целью антистрессовой защиты.

При проведении занятий учитываются как терапевтические возможности сеансов, так и возможности, связанные с основами личностного роста и обогащения личности.

Основные показания к занятиям в сенсорной комнате:

- проблемы самоуважения, самоутверждения;
- личностный и профессиональный стресс: тревога, приступы страха;
- подготовка к экзаменам;
- проблемы принятия решения и оказание помощи в выборе;
- кратковременный отдых, активизация организма, ресурсов, личной силы;
- внутрисемейное напряжение, супружеские проблемы, функциональные сексуальные нарушения;
- бессонница, тревожность, фобии, навязчивости;
- депрессивные и близкие к ним нарушения;
- посттравматический синдром;
- в сфере неврологии: головные боли, тики.

Противопоказаниями являются:

- грубые органические поражения ЦНС
- психозы
- эпилепсия

Техники снятия стресса в условиях сенсорной комнаты

Мы часто не понимаем, что сознание – это еще не вся психика, и даже не большая ее часть. За пределами сознания находится область бессознательного, деятельность которого в обычных условиях недоступна наблюдению. Результат оздоровления во многом зависит от доверия человека мудрости своего бессознательного, своего организма. Самый ценный целебный источник в организме – это его способность к саморегуляции. Активная работа механизмов саморегуляции приводит организм к динамическому равновесию.

Пребывание в сенсорной комнате облегчает вхождение в состояние легкого медитативного транса, включающего механизмы саморегуляции.

Работа с трансовыми состояниями очень перспективна – в трансе человек получает доступ к внутренним ресурсам, способен переработать негативные переживания прошлого, активно вытесняемые из плоскости реальности, и, конечно, расслабиться и отдохнуть.

Мы приводим несколько вариантов ввода в легкий транс, которые мы применяли в работе с детьми, подростками и взрослыми. Несмотря на «детскую» форму изложения, взрослые охотно включались в игровой процесс, а феномен возрастной регрессии делал транс более эффективным. Все наши пациенты были соматически и психически здоровы, но жаловались на быструю утомляемость, общую усталость, перепады настроения.

«Путешествие на облаке»

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Путешествие начинается... Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер освежает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило.

Теперь наблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

«Радуга»

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (*пауза – поглаживание детей*). Тебе ... (*имя*) тепло, и тебе ... (*имя*) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

«Ручей» (*журчание воды, шум леса*)

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Ручеек погладил ... (*имя*) и ... (*имя*) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

«Тишина»

Услышать случалось меня иногда,
Но видеть – не видел никто никогда.
Ведь я не имела ни ног и не рук,
И все мое тело лишь блуждающий звук.
- *Давайте послушаем тишину...*
- *Как звучат тишина?*
- *Какие звуки живут в ней?*
- *Какого цвета тишина?*

Для взрослых мы использовали более сложные техники, например концентрация внимания на более сложных предметах или действиях. Это требовало постоянных тренировок и переноса имеющихся навыков на другие ситуации.

Метод мышечного расслабления способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель — вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

Упражнение 1. Устройтесь поудобнее, позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал, закройте глаза и начинайте осваивать упражнение, цель которого — вызвать ощущение тяжести в ногах и руках.

Отрегулируйте спокойное, умеренное дыхание без счета. Представьте, что ваша правая рука становится тяжелой. Мысленно говорите себе (многоточия означают паузы): "Моя правая рука постепенно тяжелеет... Она приятно давит на одеяло... Тяжелеет каждый палец... Становится тяжелой ладонь... Это приятное ощущение тяжести в правой руке... Правая рука становится совершенно тяжелой". Затем по той же формуле представьте, что тяжелеет левая рука. Наконец, обе руки тяжелые... Так же для ног. Окончательная формула: "Руки и ноги совершенно тяжелые". Если вызвать ощущение тяжести сразу не получается, представьте, что к каждому пальцу у вас на руках привязаны небольшие гирьки, гирька побольше лежит и на ладони. Или свесьте руку с кровати, уроните ее и

почувствуйте, какие ощущения возникают. Это и есть желаемый эффект тяжести. Затем приступайте к упражнению.

Упражнение 2. Представьте, что вы в каждой руке держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Теперь расслабляем руки и плечи. Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком. Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

Работа с цветом в условиях сенсорной комнаты

«Представьте себе радугу...»

Это релаксационное упражнение успешно работает по нейтрализации симптомов дистресса у здоровых людей, работающих с большой интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузкой (у педагогов, артистов, музыкантов; у студентов в предсессионный период). Текст медитации, предложенный А. Тарасовым, взят из журнала «Путь к себе» за 1991 год и приводится с небольшими изменениями.

В условиях сенсорной комнаты рекомендуется использовать ковер «Млечный путь», световоды, цветные панели для введения в расслабленное состояние созерцания. Во время звучания основного текста рекомендуется выключать цветные панели, чтобы активизировать работу воображения. В работе с подростками, мы подбирали слайды с чистыми яркими цветами и образами (например, желтый – желтые одуванчики, желтый цыпленок, желтые пески пустыни и т.д.), чтобы облегчить представления и погружение в цветоощущения.

«Сядьте поудобнее и расслабьтесь... Постарайтесь выпрямить спину, закрыть глаза, не напрягаясь, сосредоточить свое внимание на своих ощущениях и на моих словах...

Текст:

«Я закрываю глаза для достижения мира и покоя. Я расслабляюсь. Я иду к своему естеству, к своему внутреннему «я». Я представляю себе цветок **красного цвета**. Я вижу **красный цвет**. **Красный цвет** расслабляет мое тело. Каждый раз, когда я вижу **красный цвет**, я расслабляюсь. Все мои мышцы — от макушки и вниз — начинают расслабляться. Мышцы бровей, спины, мышцы вокруг глаз — расслабляются. Мои щеки, губы, уши — расслаблены. Я чувствую спокойное расслабление. Я чуть-чуть двигаю губами, челюстью. Постепенно напряжение уходит с них. Шея — все мышцы и сухожилия — все расслаблено. Я двигаюсь от шеи к плечам. Мои плечи свободны и спокойны. Они входят в состояние полного расслабления. Я сосредоточиваюсь на своей грудной клетке. Мои легкие расслабляются. Я чувствую свои легкие, я чувствую, как воздух в них входит и выходит. Вдох и выдох. Легкие расслаблены. Область живота. Все внутренние органы постоянно расслабляются. Тазовая область, печень, почки, бедра, колени, голени, все

косточки ног расслаблены. Все мое тело полностью расслаблено. Я — красный цвет. С этой минуты, когда бы я не представил красный цвет, мое тело от макушки до пят — расслабляется.

Я делаю следующий шаг по радуге. Оранжевый цвет. Я выбираю оранжевый цветок. Это мои чувства, эмоции, желания. Я чувствую оранжевый цвет, ощущаю его, осознаю. Я начинаю представлять, что я могу подарить брату своему. Я желаю блага ему. Я чувствую, как мои эмоции и желания приходят в гармонию, успокаиваются. Я отпускаю эмоции и желания. Я хочу только блага для всех людей. С этой минуты всегда, когда я увижу оранжевый цвет, мои желания и эмоции будут покидать меня.

Желтый цвет. Представьте себе желтый цветок или сияние солнца. Желтый — это цвет рассудка. Я успокаиваю свой рассудок. Я вижу очень красивое место на природе. Я там. Силы природы окружают меня. Я сливаюсь с Природой. Я даю возможность проявиться своим чувствам. Я слышу запахи. Я становлюсь единым с воздухом. Я чувствую его. Я могу протянуть руку и коснуться дерева, травы, камня. Все мое сознание направлено на осознание этого. Мыслей нет. С этой минуты каждый раз, когда я буду видеть желтый цвет, я дам уйти всем моим мыслям.

Еще один шаг. Зеленый цвет. Трава. Листва. Мир и покой. Это чувство наполняет мою жизнь. Я осознаю, что мир и покой приходят изнутри. Теперь я могу войти в состояние покоя. Мои душа и дух — источник мира и покоя. Я чувствую этот источник. Мир течет из центра моего существа, он течет нескончаемым потоком. Я передаю состояние мира и покоя. И тем более спокойным я становлюсь сам. Зеленый цвет успокаивает меня, исцеляет, приводит в гармонию. С этой минуты всякий раз, когда я увижу зеленый цвет, я буду испытывать состояние покоя и спокойствия.

Голубой цвет. Голубой цветок. Небо. Цвет любви. Любовь делает мир живым. Вибрации голубого цвета пронизывают меня. Я чувствую себя любимым и любящим. Любовь наполняет меня. Я чувствую ее потоки в себе и в других. Я даю высшей силе, силе любви проснуться во мне. Любовь — лучший дар, который я могу дать соседу, брату. С этой минуты всякий раз, когда я увижу голубой цвет, я буду чувствовать любовь ко всем, ко всему миру.

Синий цвет. Цвет знания, цвет вдохновения. Теперь, когда любовь пронизывает каждую мою клеточку, я чувствую, что могу сделать следующий шаг — пройти в свое самое сокровенное место, в святая святых. Я становлюсь единым со своим внутренним «я». С этой минуты всегда, когда я буду видеть синий цвет, я буду ощущать свою духовную суть, свое внутреннее «я».

Фиолетовый цвет. Я вхожу в самый центр радуги. В самый центр своего существа. Я ощущаю себя полностью реализованным. Я воистину знаю, кем я являюсь. Я знаю себя. С этой минуты всегда, когда я буду видеть фиолетовый цвет, я буду чувствовать самую глубокую часть своего существа. Я нахожусь в Центре. Голос либо изображение подскажет мне мою дорогу. Мир. Мир. Мир.

Я готовлюсь к возвращению в повседневный мир. Я представляю себе радугу в обратном порядке. Внутренняя духовная сила наполняет меня. Я осознаю себя обогащенным, любящим, просветленным. Я просто есть. И это прекрасно!»

Это длинный вариант медитации. Постепенно его можно сокращать до тех пор, пока вы не будете испытывать нужные впечатления автоматически — быстро представляя цвета.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Белоусова М.В., к.м.н., доцент кафедры детской неврологии КГМА, г.Казань

Занятия в сенсорной комнате проводились с детьми в возрасте от 3 до 15 лет. Прежде, чем начать релаксационные упражнения, необходимо познакомить ребенка с

оборудованием и обстановкой сенсорной комнаты (особенно, если планируются занятия с детьми младшего возраста – от 3 до 7 лет, чтобы избежать повышенной отвлекаемости ребенка). Продолжительность занятий составляет 15-30 минут, в зависимости от нозологии (с гиперактивными и тревожными детьми первые 2-3 занятия - более короткие). Общий курс включает 5-10 занятий.

Занятия с детьми сопровождаются приятной, спокойной музыкой. Мы использовали: произведения В.А.Моцарта, сборники «Волшебный сон» (И.С.Бах Прелюдии №1 и №8 из книги 1 ХТК; И.С. Бах фрагмент Брандербургского концерта; Шуман Фантазия №1; СенСанс Лебедь; И.С. Бах Вариации Голдберга; Л.Бетховен Лунная соната; Шуберт Аве Мария).

Для активизации организма, восстановления сил и повышения психической активности мы использовали музыкальные произведения из сборника «Могущество гор» (Рахманинов Прелюдия №1; Мусоргский «Ночь на лысой горе»; Григ «В пещере горного короля»; Верди «Триумфальный марш из оперы «Аида»»; Вагнер «Полет Валькирий из оперы «Кольца Нибелунга»»; Гендель «Пассакалия»).

В процессе релаксационных занятий, дети осваивают техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Занятие состоит из нескольких этапов:

- удобно сесть или лечь, лежать спокойно, постепенно расслабляясь;
- прочувствовать «тяжесть» и «сонность» рук и ног («не хочется подниматься и шевелиться»);
- мысленным взором «осмотреть» всего себя - голову, руки, ноги, туловище (желательно при этом закрыть глаза), сосредотачиваясь на ощущении приятного тепла, заполняющего тело, на ощущении удовольствия, покоя, безопасности.
- Психотерапевт «озвучивает» позу и ощущение детей – так называемая, вводная часть перед настроем:

«Устраивайтесь поудобней. Вам тепло и комфортно. Ваши руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ваши ножки прямые, не скрещенные, хотят полежать, отдохнуть. Мы наслаждаемся спокойной, тихой музыкой. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...

Релаксационные настроения для детей

(для занятий в сенсорной комнате мы использовали упражнения и настроения, предложенные в работах Л.П. Дьяченко и Н.Сакович)

«На полянке»

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы

чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза — поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Воздушные шарики»

Все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза — поглаживание детей). Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Отдых на море»

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза — поглаживание детей). Гладят... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии.

«Порхание бабочки»

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза — поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

«Облака»

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза — поглаживание детей). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Радуга»

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на

землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (пауза — поглаживание детей). Тебе... (имя) тепло, и тебе... (имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась — она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

«Ручей»

Фонограмма: журчание воды, шум леса.

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза — поглаживание детей). Ручеек погладил... (имя) и... (имя) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

«Полет птицы»

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза — поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза — поглаживание детей). Отдыхают ручки у... отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Тихое озеро»

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно,

вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (пауза — поглаживание детей). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Водопад»

Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза — поглаживание детей). А нежный свет течет дальше по груди у... по животу у... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь.

А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Волшебный сон»

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

«Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ручки отдыхают...

(пауза — поглаживание детей).

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются. Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже встать!

Крепче кулачки сжимаем И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!»

«Снежинки»

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие — это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вздохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза — поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает... Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора

возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

«Шалтай-Болтай»

Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

«Шалтай-Болтай сидел на стене.
Шалтай-Болтай свалился во сне»

«Сорви яблоко»

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Тряпичная кукла и солдат»

Вы — солдаты. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь (показать детям эту позу). Вы — солдаты. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Ваше тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы (показать детям эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваше тело становится мягким. Затем встряхните руками, как будто вы стряхиваете с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... с волос... с ног...

«Каждый спит»

Представьте себе, что время вдруг остановилось и все люди застыли в разных позах. В зал входит ведущий и видит...

«На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот как вкопанный стоит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит, раскрывши рот»

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

«Винт»

Вы — винтики, и вас вкручивают в пол. Исходное положение: пятки и носки вместе, тело все напряжено, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» — расслабьтесь, отдохните.

«Пылесос и пылинки»

Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол.

Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (кто-то из детей) собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

«Насос и мяч»

Дети разбиваются на пары.

Представьте себе, что один из вас — большой надувной мяч, другой — насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью насоса (сопровождая надувание мяча движением рук) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (тело выпрямилось, надулись щеки, приподнялись руки). Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш...ш...ш...ш» (покажите детям это упражнение). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

«Факиры»

Вы — факиры. Сядьте на ковер, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты... (покажите детям эту позу). Пока звучит музыка, факиры отдыхают... Музыка закончилась, факиры работают, все мышцы напряжены, голова поднята, глаза смотрят уверенно, прямо перед собой.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

Все упражнения повторяются по 2—3 раза.

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморгнуть нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

«Игра с шарфиком»

Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу.

«Варвара»

Слушаем спрятанную в стихах инструкцию и выполняем ее указания:
«А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно — расслабление приятно!
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на она
А теперь смотрите вниз — Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно — расслабление приятно!
Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на она!
Любопытная Варвара Смотрит влево... смотрит вправо...
А потом опять вперед — тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на она!»

«Лягушонок»

Вот понравилось лягушкам:
Тянут губы прямо к ушкам!
Потяну — перестану и нисколько не устану!
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

«Хоботок»

Подражаю я слону:
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

Динамические занятия с детьми в условиях сенсорной комнаты

«Заколдованная фигура»

Эта игра помогает детям быстро расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Прекрасно подходит для гиперактивных детей.

Итак, пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

Представьте себе, что вы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на нее – застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой – и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались. Станьте подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, что ваше тело становится мягким.

Только фея обрадовалась, увидев двигающихся детей на поляне, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все застыли как дерево и камень.

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас – с верхней части ног и ступней. Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.

«Солнышко и тучка»

Вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились.

«Игра с песком»

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (*на вдохе*). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (*задержка дыхания*). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы.

«Муравей»

Вы сидите на поляне, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*) Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Мороженое»

Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными.

«Штанга»

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом,
Штангу с пола поднимаем...
Крепко держим и бросаем!
Наши мышцы не устали –
И еще послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

«Олени» (*показывают рога оленей, руки за головой*)

Посмотрите: мы олени,
Рвется ветер нам на встречу!
Ветер стих, расправил плечи.
Руки снова на колени,
А теперь немного лени...
Руки не напряжены и рас-слаб-ле-ны...
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики...
Дышится легко... ровно... глубоко...

«Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхаю ваши пальчики.

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «СУХОГО» БАССЕЙНА

Белусова М.В., к.м.н., доцент кафедры детской неврологии КГМА, г.Казань

Показания к применению:

Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарiki в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц и торможения гиперкинезов, т.е. игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

Рекомендации по проведению занятий с использованием «сухого» бассейна

- Все занятия проводятся под непосредственным руководством, наблюдением психолога или педагога.
- Каждое упражнение предполагает повторение от 3 до 5 раз.
- Занятие должно проводиться в игровой форме. Занятие проводится в благоприятной эмоциональной обстановке, вызывает у детей интерес. Позитивные эмоции и удовлетворение, которое получает ребенок от занятия необходимо подкреплять вербально.
- Занятия следует планировать, исходя их реальных возможностей и индивидуальных особенностей ребенка.
- Общая продолжительность занятия – 15-20 мин.
- Частота занятий – 1 раз в неделю. Занятия проводятся индивидуально.
- Форма одежды – спортивная.

Планирование занятия (на примере сценария «На озере»)

1. Вводная часть: создание игровой ситуации
2. Основная часть: массаж и укрепление мышц верхних конечностей и массаж всего тела, развитие общей подвижности.
3. Заключительная часть: мышечная релаксация, позитивный настрой.

Комплекс упражнений «На озере»

1. Вводная часть: «Мы с тобой пришли на озеро. Будем купаться, отдыхать. Вода в озере теплая, ласковая. Тебе хорошо и приятно. Но прежде чем плавать, я предлагаю тебе поиграть с водой».
 2. «Игра с водой»: Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.
 - Упражнение № 1 «Разноцветные круги»
Ребенок стоит на коленях перед бассейном.
«Опусти в «воду» правую руку и «нарисуй» большие разноцветные круги (вращательные движения правой руки). То же самое проделай и левой рукой» (3-4 раза).
 - Упражнение № 2 «Солнышко»
«А теперь опусти в «воду» обе руки и обеими «нарисуй» солнце (вращательные движения обеих рук одновременно)» 3-4 раза.
 - Упражнение № 3 «Радуга»
«В «воде» у тебя обе руки и ты постарайся «нарисовать радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и обратно)» 3-4 раза.
- «Пловец»: цель - способствовать массажу всего тела и развитию общей подвижности

- Упражнение № 1
Лежа на животе, руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся движения руками по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз)
 - Упражнение № 2
Руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Производятся движения ногами по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз).
 - Упражнение № 3
Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся синхронные упражнения ногами и руками по типу плавания (4-5 раз).
3. «Отдых» следует чередовать: напряжение с расслаблением; регуляция дыхания способствует снижению психоэмоционального напряжения.
- Лежа на спине. «Представь себе, что ты лежишь на самом берегу озера в воде. Вода теплая, ласковая. Вокруг спокойно и тихо. Тебе хорошо и приятно. Закрой глаза, слушая мой голос...»
- Упражнение № 1
«Прислушайся к своему дыханию. Дышим ровно и спокойно. Медленно вдохни и выдохни» (2-3 раза).
 - Упражнение № 2
«Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как - будто каменными (10-15 сек). А теперь расслабься, отдохни - тело твое стало легким как перышко» (2-3 раза).
 - Упражнение № 3
«Мои руки расслаблены, они словно тряпочки ...
Мои ноги расслаблены, они мягкие ..., теплые ...
Мое тело расслаблено, оно легкое ..., неподвижное ...
Мне легко и приятно ...
Мне дышится легко и спокойно ...
Я отдыхаю..., я набираюсь сил ..."
Свежесть и бодрость входят в меня ...
Я легкий, как шарик...
Я добрый и приветливый со всеми ...
Я хорошо отдохнул!
У меня хорошее настроение!»
Встать, занятие закончено.

ОПЫТ РАБОТЫ РЦ СППН «ЗЕРКАЛО» ПО ПРОВЕДЕНИЮ РЕАБИЛИТАЦИИ МЕНЕДЖЕРОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СГОРАНИЯ» В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

*Исланова Н.Н., Республиканский центр социально-психологической помощи населению
«Зеркало», г.Казань*

Менеджеры высшего и среднего звена, действующие в системе министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан как носители определенных ценностей и норм представляют интересы общества и, таким образом, выполняют функции оказания помощи и социального контроля. Менеджеры высшего и среднего звена ежедневно испытывают внутреннее и внешнее давление от тяжести выбора постоянного альтернативного выбора в принятии государственных решений, испытывают синдром эмоционального сгорания.

Характер нервного напряжения, физических и сенсорных усилий у менеджеров стал предметом специальных исследований, известные как **“синдром эмоционального сгорания”**. По данным аналитического обзора¹, термин “Burnout” (эмоциональное сгорание) был введен американским психиатром Х.Дж.Фрейденбергом в 1974г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся при интенсивном и тесном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально “нагруженной” атмосфере оказания профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Следует отличать термин “Burnout” от психиатрического термина “Burnout”. Последний связан с остаточными явлениями шизофрении, симптоматика которых проявляется иначе.

К.Кондо кратко описывает “Burnout” как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений.

Этому соответствует и данное им образное толкование: “сгоранию” подвержены те, кто работает страстно, с особым интересом. Долгое время, помогая другим, они начинают чувствовать разочарование, так как не удается достичь того эффекта, который ожидали. Такая работа сопровождается чрезмерной потерей психологической энергии, приводит к психосоматической усталости (изнурению) и эмоциональному истощению (исчерпыванию). И как результат этого – беспокойство (тревога), раздражение, гнев, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, одышки, желудочно-кишечных расстройств, головных болей, люмбаго, пониженного давления, нарушений сна, а также семейные проблемы. Такое включение стрессогенных факторов в факторы, обуславливающие развитие синдрома эмоционального сгорания значительно расширил круг соответствующих профессий.

К 1982г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше тысячи статей по “эмоциональному сгоранию”. Представленные в них исследования имели главным образом описательный и эпизодический характер.

Первоначально число профессионалов, относимых к подверженному “эмоциональному сгоранию”, было незначительно. В основном считалось, что это сотрудники учреждений различных общественных организаций. Р.Шваб (1982г.) расширяет группу профессионального риска. Прежде всего, учителя, полицейские, тюремный персонал, политики, юристы, нижнее звено торгового персонала, менеджеры всех уровней.

С.Маслач (1982), одна из ведущих специалистов по исследованию “эмоционального сгорания”, детализирует проявления этого синдрома: чувство эмоционального истощения, изнеможение; дегуманизация, деперсонализация, негативное самовосприятие в профессиональном плане - недостаток чувства профессионального мастерства.

Е.Махер (1983) обобщает **перечень симптомов “эмоционального сгорания”**:

- А) усталость, утомление, истощение;
- Б) психосоматические недомогания;
- В) бессонница;
- Г) негативное отношение к клиентам;
- Д) негативное отношение к своей работе;
- Е) скудость репертуара рабочих действий;
- Ж) злоупотребление химическими агентами (табаком, кофе, алкоголем наркотиками);
- З) отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;
- И) негативная “Я-концепция”;

¹ Топчий Л.В. Новые подходы к социальному обслуживанию в России: проблемы стандартизации социальных услуг // Российский журнал социальной работы. –1991-№ 2- с.15

К) агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждения, гнев);

Л) упадничество и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности;

М) чувство вины.

С.Маслач еще в 1982г. выделила в качестве ключевых признаков синдрома “эмоционального сгорания”:

1. индивидуальный предел, “потолок” возможностей нашего эмоционального “Я” противостоять истощению, противодействовать “сгоранию”, само сохраняясь;

2. внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания;

3. негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия.

После того как феномен стал общепризнанным, закономерно возник вопрос о факторах, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих его. Пишут о трех факторах “сгорания”: личностном, ролевом, организационном.

Личностный фактор. В одном из обследований психологов проверялось значение следующих переменных: возраста, пола, семейного положения, стажа работы, образовательного уровня, социального происхождения. Оказалось, что они не связаны с уровнем “эмоционального сгорания”. Это же в отношении пола, стажа работы на одном месте подтвердили данные П.Торнтон. В других работах показано, что у женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин. Возраст коррелирует с субшкалой “exhaustion”, хотя двадцатилетние имеют более выраженные переживания «эмоционального сгорания». А.Панс (1982) с коллегами исследовал связь мотивации и «сгорания». В расчет брались разные мотивы трудовой деятельности: удовлетворенность зарплатой, чувство своей значимости на рабочем месте, профессиональное продвижение, автономия и уровень контроля со стороны руководства и т.п. Прямой связи «сгорания» с удовлетворенностью зарплатой не найдено. Но остальные показатели связаны с развитием «сгорания».

Значимость работы как мотив деятельности коррелируют с неуязвимостью по отношению к «exhaustion». Если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром развивается быстрее. Неудовлетворенность профессиональным ростом и установкой на поддержку (благожелательность) коррелируют с развитием «сгорания». Испытывающие недостаток автономности (сверхконтролируемые) больше подвержены «сгоранию».

В связи с развитием «сгорания» для К.Кондо наиболее важно в человеке то, что является для него стрессом, и то, как разрешаются стрессовые ситуации. Наиболее уязвимы те, кто реагирует на стресс: агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой; стрессогенный фактор вызывает у них чувство подавленности, уныния из-за осуществления того, чего хотелось достичь.

К.Кондо относит к «сгорающим» трудоголиков. Х.Дж.Фрейденберг описывает «сгорающих» следующим образом: они сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающие идеалисты, ориентированные на людей и одновременно неустойчивые, интровертированные, одержимые навязчивой идеей (фанатичные), пламенные и легко солидаризирующиеся. Е.Махер (1983) дополняет этот список «авторитаризмом», «низким уровнем эмпатии».

Ролевой фактор. В обследовании менеджеров получены значимые корреляции между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и «сгоранием». К.Кондо относит на счет этого фактора те профессиональные ситуации, в которых совместные действия в большей мере не согласованы, когда нет интеграции усилий, присутствует конкуренция, в то время как продукт труда зависит от слаженности действий.

В этих условиях профессионал-менеджер необязательно соответствует своим ожиданиям, даже если он «потратил немало времени и переусердствовал, рассчитывая на самовосстановление». При анализе уровней «сгорания» было обнаружено, что работа в ситуации распределенной ответственности, где сильно выражено «коллегиальное начало», ограничивает развитие «сгорания», несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор. «Сгорание связано с тем, что работа может быть многочасовой, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности или соответствующей подготовки (тренировки) или с тем, что характер руководства со стороны вышестоящих не соответствует содержанию работы. Развитию «сгорания» также способствует неопределенность или недостаток ответственности.

Администрация учреждений должна смягчать развитие «сгорания», обеспечивая менеджерам возможность профессионального роста, налаживая поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация может также четко распределять обязанности, продумывая должностные инструкции. Она обязана также организовать здоровые взаимоотношения сотрудников, препятствовать «сгоранию» многих из них.

Профессиональная помощь при развитии синдрома «эмоционального сгорания». Возможность такой помощи К.Кондо видит в двух видах терапии: «работа со сгоранием» и «смягчение действия организационного фактора». Работа с пациентом-менеджером включает применение лекарственных препаратов и различные виды терапий «малословную терапию» Х.Дж.Фрейденаберга и некоторые варианты поведенческой терапии.

Поэтому работа с менеджерами, испытывающими синдром эмоционального сгорания проводилась согласно концепции К.Кондо специалистами РЦ СППН «Зеркало».

Работа строилась поэтапно.

1 этап – диагностический (время- 10 мин.). Он включал в себя диагностику на аппаратах: «Медискрин»(ЗАО «НСТ»), «Адаптолог-Инфра»(Аппарат Сорокина, г.Москва), Мультипсихометр (г.Москва), измерение давления и другие процедуры.

2 этап – реабилитационный (20-30 минут). В процессе реабилитации осуществлялся согласно результатам диагностики индивидуальная программа реабилитации, отраженная в индивидуальной карточке, учет результатов психологической диспансеризации менеджеров министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан.

Занятия проводились в Сенсорной комнате «Снузлин» группами. В Сенсорной комнате «Снузлин» включались дополнительно к основной программе процедуры фитотерапии, ароматерапии, ЛФК (в особых случаях), аутотренинговые занятия, занятия на механических тренажерах «КС-500», «Свинг-машина», «Граветрин» (в особых случаях, продукция ЗАО «НСТ»).

3 этап - повторная послесеансная диагностика. Внесение изменений в ИПР (если есть необходимость).

Диспансеризацией были охвачены 98 менеджеров министерства, из них 21 специалист изъявил желание повторно пройти курс реабилитации. Кардинальное улучшение состояния менеджеров, находящихся в невротическом состоянии и депрессии наступало на 5-6 сеансе.

97% менеджеров отмечали положительную динамику уже на 3 сеансе, но при этом замечали, что нуждаются в оздоровительных мероприятиях связанных с нарушениями опорно-двигательного аппарата (мероприятия проводились параллельно с ними на оборудовании ЗАО «НСТ»).

В команде специалистов, осуществляющих психологическое сопровождение менеджеров, были психологи (индивидуальное консультирование), психотерапевты

(индивидуальная и групповая работа), врачи-неврологи, медицинские сестры, специалист по социальной работе.

Психологическая диспансеризация проводилась в течение 3-х месяцев и менеджеры оценили ее как эффективную. Руководители кадровой службы министерства оценили ее тоже с положительной стороны. Бело отмечено снижение уровня текучести кадров, конфликтов в отделах, жалоб, улучшение общего морально-этического и психо-эмоционального климата в коллективах.

По результатам повторной диспансеризации менеджеров низшего звена, руководителей служб министерства, республиканских и муниципальных социальных учреждений были подготовлены рекомендации команды специалистов, участвующих в мониторинге и открыт кабинет психологической разгрузки в министерстве. Данный кабинет оснащен сенсорным уголком и в нем ведут прием специалисты Центра по графику.

Методические рекомендации:

Желательно в условиях ограничения рабочего времени использовать метод краткосрочной релаксационной терапии для занятий в сенсорной комнате.

Занятия в сенсорной комнате позволяют улучшить менеджерам свое внутреннее состояние и взаимоотношения с окружающим миром.

Занятия в сенсорной комнате направлены на устранение первых симптомов депрессии, на изменение проблемного состояния и обучение навыкам и психической саморегуляции с целью антистрессовой защиты.

При проведении занятий учитываются как терапевтические возможности сеансов, так и возможности, связанные с основами личностного роста и обогащения личности.

Основные показания к занятиям в сенсорной комнате:

- проблемы самоуважения, самоутверждения;
- личностный и профессиональный стресс: тревога, приступы страха;
- переутомление;
- проблемы принятия решения и оказание помощи в выборе;
- кратковременный отдых, активизация организма, ресурсов, личной силы;
- внутрисемейное напряжение, супружеские проблемы, функциональные сексуальные нарушения;
- бессонница, тревожность, фобии, навязчивости;
- депрессивные и близкие к ним нарушения;
- посттравматический синдром;
- в сфере неврологии: головные боли, тики;
- чрезмерной потерей психологической энергии;
- психосоматическое истощение.

Противопоказаниями являются:

- грубые органические поражения ЦНС;
- психозы;
- эпилепсии

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

*Центр реабилитации и оздоровления детей «Возвращение»,
ген. директор проф. Богданов О.В.*

Сенсорная комната Снузлин предназначена как для проведения лечебных сеансов для детей и взрослых с различными неврологическими отклонениями, так и для улучшения качества жизни здоровых людей. Потому за рубежом сенсорные комнаты широко используются в специализированных реабилитационных центрах, специализированных школах, центрах для развития детей, домах для престарелых, хосписах, центрах для отдыха и др.. В комплектацию Сенсорной комнаты могут входить самые различные элементы из каталога «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ».

Показаниями к включению сеансов занятий в Сенсорной комнате в реабилитационный курс могут являться;

Для взрослых:

1. Различные психологические проблемы: депрессивные состояния, неврозы, стрессы и др.
2. Нарушения зрения, слуха, речи.
3. Нарушения двигательных функций.
4. Различные соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

Для детей:

Различные психоневрологические проблемы: неврозы и неврозоподобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития, резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания, энуреза, энкоиреза, тиков и т.п.; аутизм; адаптационные расстройства; школьные проблемы; необходимость проведения семейной психокоррекции и т.д.

2. Все формы детского церебрального паралича.
3. Двигательные нарушения другой этиологии.
4. Нарушения зрения, слуха, речи.

У здоровых людей сеансы в Сенсорной комнате могут быть использованы для психоэмоциональной разгрузки у взрослых и в качестве развивающих игр для детей.

Сеансы в Сенсорной комнате направлены на решение самых различных задач, в частности:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание слух и т.д.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

В зависимости от требуемой направленности воздействия на ЦНС — релаксация или активация — оборудование Сенсорной комнаты можно условно разделить на два функциональных блока.

1. В релаксационный блок входят бассейн с шариками, набор дисков с узорами и библиотека записей релаксационной музыки. Пациент, лежа в бассейне, может принять комфортную позу и расслабиться, все тело имеет удобную, безопасную опору, при этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими сухой бассейн, создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Вмонтированное в дно бассейна колесо со световым эффектом постепенно изменяет цвета шариков, оказывая расслабляющее действие. Медленно проплывающие по стенам картины (облака, морские глубины и т.п. — сюжет подбирается индивидуально) в сочетании с легкой гармоничной успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости во время такого сеанса можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.

Во время сеанса релаксации все остальное оптическое оборудование Сенсорной комнаты (искрящийся ковер, трубки с пузырьками, панель «фонтан», водопад из светооптических волокон) желательно выключать.

2. Активационный блок включает все оборудование со светооптическими эффектами и интерактивными переключателями, сенсорные панели, мобайлы и др. Можно также использовать и бассейн с шариками для проведения активных подвижных игр.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают атмосферу праздника. Для усиления активационного воздействия к потолку подвешиваются различные подвижные конструкции — мобайлы. Они стимулируют у ребенка совершение различных действий — приближения, прикосновения, раскачивания, исследования и т.д.

Например: мобайл «птица» — если потянуть за подвеску и отпустить ее, птица замашет крыльями: или мобайл «карусель» — при ее вращении звенят колокольчики, подвешенные к нижним концам зеркалец карусели, при этом от движущихся зеркал отражаются лучи света, дополнительно привлекая внимание ребенка; разноцветный мячик, подвешенный на нити, очень удобен для подвижных занятий и игр и т.д.

Таким образом, применение оборудования «активационного» блока Сенсорной комнаты направлено на привлечение интереса, стимуляцию подвижности и развитие исследовательской деятельности ребенка. Для этого также используют световые и цветовые эффекты; звуки различной высоты и интенсивности, предметы, с которыми можно производить действия, способствующие развитию крупной и мелкой моторики.

Высокий уровень надежности оборудования и безопасность обращения делают его незаменимым для проведения лечебных сеансов с детьми, у которых в силу различных причин имеет место сенсорная депривация.

Кроме общеактивационного эффекта вышеперечисленное оборудование Сенсорной комнаты позволяет проводить направленную стимуляцию нарушенных сенсорных и двигательных функций. Ниже мы более подробно остановимся на методических аспектах использования сенсорной комнаты в комплексе реабилитационных мероприятий для больных с различной сенсорной и психоневрологической патологией.

Применение занятий в Сенсорной комнате при психоневрологических нарушениях

Занятия в Сенсорной комнате при наличии различных психоневрологических расстройств могут быть как индивидуальными, так и групповыми (3-4 ребенка и психолог). Групповые занятия проводят при аутизме, задержках психомоторного развития для развития коммуникативных навыков и др.

В зависимости от диагноза и поставленной реабилитационной задачи сеансы в Сенсорной комнате могут являться основным или оптимизирующим методом лечения. Например, при неврозах, аутизме и других подобных психоневрологических проблемах сеансы в Сенсорной комнате имеет смысл назначать в качестве основной реабилитационной процедуры, проводимой психологом или психотерапевтом. Тогда как при ведущих нарушениях движения, зрения, слуха, речи сеансы в Сенсорной комнате проводятся или для подготовки больного к проведению других процедур, направленных на устранение конкретного дефекта, (повышение мотивации, предварительная релаксация и т.п.), или для закрепления эффект основных процедур.

В то же время при детском церебральном параличе сеансы в Сенсорной комнате могут служить как основным, так и дополнительным лечебным методом — в зависимости оттого, какая задача выдвигается на первый план при проведении данного реабилитационного курса:

- для восстановления двигательного дефекта основным лечебным методом является ФБУ по ЭМГ и/или тренировки в лечебных костюмах, а сеансы в Сенсорной комнате будут

служить оптимизирующим средством, позволяющим повысить мотивацию к лечению, снять психоэмоциональное напряжение, уменьшить мышечную спастичность и т.п.

• если же речь идет о восстановлении таких нарушенных функций, как схема тела, ориентация в пространстве, зрительно-моторная координация, мелкая моторика и т.п., то сеансы в Сенсорной комнате могут стать основной лечебной методикой, к которой в качестве оптимизирующих можно подключать массаж, поляризацию, нейропептиды и др. Исходя из того, основным или оптимизирующим методом являются занятия в Сенсорной комнате, определяется количество сеансов и этап курса, на котором они будут проводиться — подготовительный, основной или закрепляющий.

Основными показаниями для проведения психокоррекционной работы в Сенсорной комнате являются:

1. психическое недоразвитие;
2. задержанное психическое развитие;
3. поврежденное психическое развитие;
4. искаженное психическое развитие;
5. дисгармоничное психическое развитие.

Для детей с 2 лет и подростков можно выделить два вида психологической коррекции с использованием Сенсорной комнаты;

1. Коррекция эмоционального развития ребенка;
2. Коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности.

В зависимости от проблемы, решаемой при коррекционной работе, применяются различные приемы игровой, групповой, индивидуальной, нейропсихологической работы.

Коррекция эмоционального развития детей

Перед началом психокоррекционной работы необходимо проанализировать влияние факторов, способствующих эмоциональному неблагополучию ребенка. Используются проективные психологические методики: рисуночные тесты, методика Розенцвейга и др. Для оценки эмоциональных состояний ребенка до и после занятий в Сенсорной комнате целесообразно использовать цветовой тест Люшери, методику цветописи, разработанную Лутошкиным, рисуночные тесты; для детей с 10 лет и взрослых можно применять САН. Для оценки значимых межличностных отношений — цветовой тест отношений (ЦТО), адаптированный Эдкиным,

Занятия в Сенсорной комнате проводятся с использованием мягкого освещения и спокойной музыки, для того, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно и безопасно. Занятия делятся на два этапа.

1 этап — подготовительный (2-3 занятия), в течение этого этапа ребенку предоставляется возможность спонтанной игры. Ребенок и его родители (первое занятие) знакомятся с Сенсорной комнатой, с ее возможностями. В течение второго и третьего занятий ребенок знакомится с другими детьми под наблюдением психолога. У детей формируется положительный эмоциональный настрой на занятия, что является важным для выявления внутренних конфликтов. Кроме того, продолжается диагностика поведения и особенностей общения детей с целью окончательного формирования группы.

На данном этапе коррекции используются различные коммуникативные игры (как вербальные, так и основанные на парадигматических средствах общения). Для этой цели применяется светооптическая панель «фонтан» — 5-7 минут, «сухой бассейн» — 10-15 минут демонстрацией картин: «Пикник». «Динозавры». «Подводный мир».

Общая продолжительность одного занятия на первом этапе — 25-35 минут.

2 этап — реконструктивный или основной, его целью является коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций.

Психотехническими приемами на данном этапе являются сказкотерапия, сюжетно-ролевые игры, разыгрывание проблемных жизненных ситуаций. Эти игры способствуют

эмоциональному отреагированию и вытеснению негативных переживаний. Ребенок обучается самостоятельно находить нужные способы поведения и формы эмоционального реагирования. Кроме групповых психокоррекционных игр, для детей с предневротическими состояниями на основном этапе используется психорегулирующая тренировка, основной целью которой является смягчение эмоционального дискомфорта, формирование приемов релаксации, а также развитие навыков саморегуляции и самоконтроля. Психорегулирующая тренировка проводится с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка. Занятия проводятся через день с небольшой (до 5 человек) группой детей, либо индивидуально.

Занятие делится на 3 блока:

1 — успокаивающий, в процессе которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения, Ребенок находится либо в сухом бассейне, либо удобно располагается на мягком пуфе. Свето-цветовой фон выключен (кроме бассейна). Затем ребенку предлагаются зрительные стимулы, направленные на снятие тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Здесь используются картины-слайды: «Подводный мир», «Космический пейзаж», «Облака».

2 — релаксационный, целью которого является обучение детей релаксирующим упражнениям. Используются упражнения на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. Упражнения выполняются под музыку.

3 — восстанавливающий — после достижения релаксации под определенную музыку дети выполняют специальные упражнения, направленные на коррекцию настроения, на развитие коммуникативных навыков, перцептивных процессов и пр. Здесь используются элементы психогимнастики по Чистяковой.

Примерный план психокоррекционного занятия на основном этапе

1 вариант 15 мин. — упражнения в сухом бассейне

12 мин — сказкотерапия (прослушивание одной сказки или серии сказок) или разыгрывание сюжетно-ролевой игры 15-20 мин — проигрывание сказки 15 мин — сухой бассейн.

2 вариант 20-30 мин — психорегулирующая тренировка (1-3 блоки) 15-20 мин — упражнения в сухом бассейне.

Коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности

Психологическая коррекция умственного развития ребенка включает и себя развитие сенсомоторных функций, наглядно-образного и словесно-логического мышления.

При составлении психокоррекционной программы учитывается форма психического дезонтогенеза и степень тяжести нарушения развития психических функций. Коррекция строится в следующих направлениях:

- обучение детей различным предметно-практическим манипуляциям с предметами различной формы, величины, цвета.
- обучение детей использованию вспомогательных предметов (орудийные действия),
- формирование наглядно-образного мышления в процессе конструктивной и изобразительной деятельности.

Сам процесс психокоррекции происходит на фоне того вида деятельности, которая доступна ребенку с интеллектуальной недостаточностью, Если у ребенка не сформирована игровая деятельность, то психокоррекция проводится в контексте предметно-практической деятельности. Используется тактильная панель для приобретения нового опыта и отработки последовательности выполнения задания. Для привлечения внимания, развития устойчивости и концентрации дети работают помощью интерактивных кнопочных переключателей как с тактильной панелью, так и с панелью «Фонтан».

Применение занятий в Сенсорной комнате при нарушениях речи (устранение заикания у детей дошкольного и школьного возраста).

1. Этап ограничения речи (3-4 недели). «Режим молчания и спокойной речи». Занятия проводятся в Сенсорной комнате с использованием ее «релаксационного» блока. Создается определенный световой и звуковой фон успокаивающего характера.

Примерный план занятий:

25 мин — транскраниальная микрополяризация + логопедический массаж, 15 мин — вибромассаж по точкам лица,

5-10 мин — артикуляционная гимнастика (игровая) перед зеркалом, 10 мин — сухой бассейн,

12 мин — сказкотерапия (прослушивание 1 сказки или серии сказок). На этом этапе логопед проводит на занятиях релаксационные мероприятия. Каждому ребенку для создания положительного эмоционального фона и снятия напряжения подбирается любимое занятие. Один ребенок любит рисовать, другой — делать кораблики, третий — выкладывать узор из мозаики. Проводятся дидактические игры без речи, игры по развитию слухового внимания и памяти («Голоса леса» — прослушать запись и показать картинки с птицами и т.п.).

Кроме того, проводится индивидуальная работа по заданию логопеда: контроль за диафрагмальным дыханием (тактильный), зрительный контроль за удлинением выдоха, артикуляционная гимнастика, обучение расслаблению мышц рук, ног, шеи и т.п., сдувание пушинок с поверхности, катание шарика по желобку, карандаша по столу.

У детей среднего дошкольного возраста нужно воспитывать правильный дыхательный ритм: вдох — пауза — длительный выдох.

Особое внимание необходимо уделить коррекции моторики; игры со свето-волоконными нитями «водопада», тактильной панелью, игры с мячиками в сухом бассейне. В эти игры вводятся простейшие упражнения для расслабления мышц кистей рук, предплечья, шеи, ног.

На этапе ограничения речи проводят 8 занятий в Сенсорной комнате. Ребенок успевает прослушать 6-7 сказок, каждые два занятия меняется световой и звуковой фон комнаты.

II. Этап спокойной речи (К этому этапу переходят, когда запинки в речи становятся минимальными.) Продолжается закрепление полученных навыков правильного речевого дыхания и расслабления. Используется спокойное произношение считалок, потешек. Проводятся игры на расслабление, спокойные игры с разборными игрушками, с мозаикой, со строительным материалом и пр.

Примерный план занятий:

25 мин — транскраниальная микрополяризация, логопедический массаж, вибромассаж,

10 мин — сухой бассейн сказкотерапия, 10 мин — игра.

Через 10 занятий после исчезновения заикания ребенок выписывается, с родителями проводится консультация по организации дома следующего этапа коррекции заикания и этапа сопряженной речи (4-5 недель), далее — отраженной речи (4-5 недель) и т.д.

ОПЫТ РАБОТЫ РЦ СППН «ЗЕРКАЛО» С ЖЕНЩИНАМИ, В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К КОНКУРСУ «БРИЛЛИАНТОВАЯ НЕВЕСТА» В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ «СНУЗЛИН»

Исланова Н.Н., Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало», г.Казань

В ходе подготовки к заключительному шоу Республиканского конкурса «Бриллиантовая невеста» в 2007 году 67 невест из разных регионов Республики Татарстан проходили в Сенсорной комнате «Снузлин» психологическую реабилитацию в течение двух месяцев. Каждая из молодых женщин (возраст в браке которых определялся до 1 года) имела в своем арсенале набор психологических проблем в виде страхов, стресса и т.п.

При этом по условиям конкурса эти проблемы как явные ими не были обозначены. На период начала психологического сопровождения конкурсанток 23 были беременными на разных сроках.

В программу сопровождения были включены занятия психолога по решению семейных конфликтных ситуаций, лекции врача-сексолога, групповые занятия психотерапевта, занятия в сенсорной комнате, лекции врача-невролога. Особой интерес вызывали занятия в Сенсорной комнате «Снузлин» с психотерапевтом по решению конфликтных ситуаций.

Клиентки-невесты отмечали свое эмоциональное состояние, на фоне которого развивается совокупность взаимоотношений молодых женщин с мужем и членами его семьи. Они рассматривали свои отношения в семье в контексте варианта отреагирования и способа психологической защиты в условиях адаптации к воздействиям семьи и необходимости налаживания новых социальных контактов (в данном случае, адаптация к условиям проживания в новой семье). Этот показатель регистрировался у 21 женщины.

В силу того, что невесты находились в состоянии стресса уже длительное время: до свадьбы, во время свадьбы и после нее, то их состояние характеризовалось низкой адаптационной способностью, в условиях воздействия стрессогенных факторов. Это привело к развитию деструктивного и травмирующего реагирования на психогенные события и объекты. Этот показатель отмечался у 34 невест.

Анализируя показатели тревожности, было обнаружено одновременное сочетание 2-5 факторов у одной невесты.

Высокие показатели общей тревожности, переживание социального стресса на фоне недостаточно высокой физиологической сопротивляемости к стрессогенным воздействиям объясняли наличие эмоциональных проблем у многих невест, имеющих стаж семейной жизни 1 год.

Проблемы в отношениях с родственниками мужей, страх ситуаций проверки знаний - были на первом месте среди проблем означенных клиентками.

Необходимо было активизировать работу механизмов саморегуляции, чтобы привести организм к динамическому равновесию.

Пребывание в сенсорной комнате облегчало вхождение клиенток в состояние легкого медитативного транса, включающего механизмы саморегуляции. Работа с трансовыми состояниями невест в сенсорной комнате выявила внутренние ресурсы личности, помогла расслабиться и отдохнуть.

Мы приводим вариант занятий в Сенсорной комнате, которые применялись в работе с невестами. Все наши клиентки были соматически и психически здоровы, но жаловались на быструю утомляемость, общую усталость, перепады настроения.

Вариант занятия в сенсорной комнате с женщинами со стажем семейной жизни – 1 год.

Во многих семьях источником конфликта становится несдержанность женщины, ее неумение щадить близких людей, обрушивая на них свое недовольство по тому или иному поводу. Такая ситуация складывается, когда муж обладает миролюбивым характером или слабой волей. Не желая спорить и тем самым снова подвергаться несправедливым нападкам, а то и оскорблениям, муж попросту отстраняется, держит жену в «эмоциональном отдалении» от себя.

Если вы замечаете, что близкие сторонятся вас, избегают разговоров на темы, касающиеся их личных дел, и вы постепенно оказываетесь в некоем вакууме, подумайте, что вы сделали не так и как изменить сложившуюся ситуацию.

Можете следовать советам:

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните через нос. Повторите его несколько раз – это поможет вам переключить внимание, сосредоточившись только на физическом действии.

Устный счет тоже помогает сдержаться и не говорить резкостей, о которых можно пожалеть.

Обдумывание вопроса, совершенно не связанного с текущей ситуацией также поможет переключить внимание. Постарайтесь, например, вспомнить, в каких фильмах играл тот или иной артист, попытайтесь сосчитать сумму, истраченную на сегодняшние покупки.

Эти упражнения рекомендуется делать и в спорах, когда слова собеседника вас задели, и вы чувствуете, что в ответ можете наговорить резкостей.

Но если избежать ссоры все же не удалось, постарайтесь выйти из нее с наименьшими потерями, придерживаясь при разгоревшемся конфликте существующей «техники безопасности».

Основные правила:

1. Не допускайте перехода к состоянию аффекта.
2. Старайтесь слышать себя, не позволяйте оскорблений, как бы ни хотелось досадить «противнику», думайте о последствиях. Не говорите слов, которых бы не желали слышать в свой адрес.
3. Не унижайте другого человека. В подавляющем большинстве случаев испытанное унижение не забывается, даже если конфликт не исчерпан. Не оскорбляйте собеседника, не вспоминайте факты его биографии, являющиеся его «слабым местом». Вам этого не простят.
4. Никогда не вмешивайте в конфликты посторонних людей – этим вы еще больше настроите против себя собеседника.
5. Не ищите в конфликте виновных, а попытайтесь приложить все силы для его разрешения, даже если вы уверены, что ваш противник виноват.
6. Выработайте в себе умение говорить неприятные вещи приятными словами – деликатность никогда не бывает излишней.
7. Помните, что в любом конфликте виноваты два человека.
8. Не затягивайте конфликт. Желательно разрешить его в тот же день, а еще лучше – в тот же час. Иначе они перейдут на другую ступень – устойчивый конфликт, опасный своим разрушающим браком характером.
9. Ограничивайте зону конфликта (только та проблема, которая сегодня существует) – решайте только одну проблему, а не все сразу.
10. Научитесь владеть своей интонацией. Не переходите на повышенные тона – она отрицательно воспринимается.
11. Старайтесь в конфликтной ситуации никогда не терять чувство юмора.

Рекомендации: Занятия проводит психотерапевт. Время занятий – 20 мин. До и после занятий – измерение давления, психодиагностические мероприятия. В случае необходимости проводится индивидуальные консультации.

РАЗДЕЛ 5.

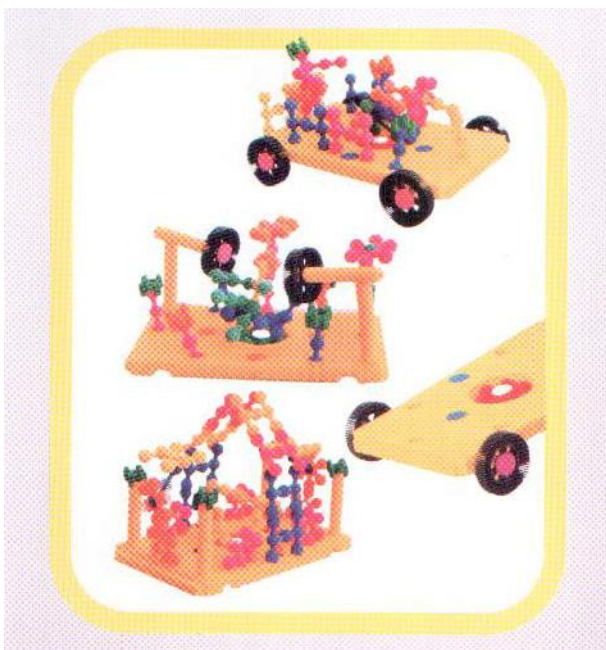
НОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ «RENAV AND MEDICAL» («ПАЛЕТТО», КОНСТРУКТОРНЫЕ СИСТЕМЫ «ИНТЕРСТАР», МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЛУЧ «САУНДБИМ»)

Составители – Н.Н.Исланова, А.Е.Никитина, Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало», г.Казань

Работа с Конструкторными системами «INTERSTAR» («ИНТЕРСТАР»)

Конструкторные системы «**INTERSTAR**» («**ИНТЕРСТАР**») – это уникальные наборы конструкторов для детей. Система конструкторов была создана для игр, образования и развития ребенка и успешно используется учителями, терапевтами и родителями во многих странах мира.

Наборы состоят из долговечных и ярких пластиковых элементов, которые легко скрепляются и приносят много удовольствия детям. Наборы конструкторов «Интерстар» стимулируют, развивают и обучают детей через конструктивные занятия. Компоненты систем «Интерстар» спроектированы и предназначены для ежедневного использования. Они не ломаются, не теряют цвета и абсолютно безопасны для использования даже очень маленькими детьми.

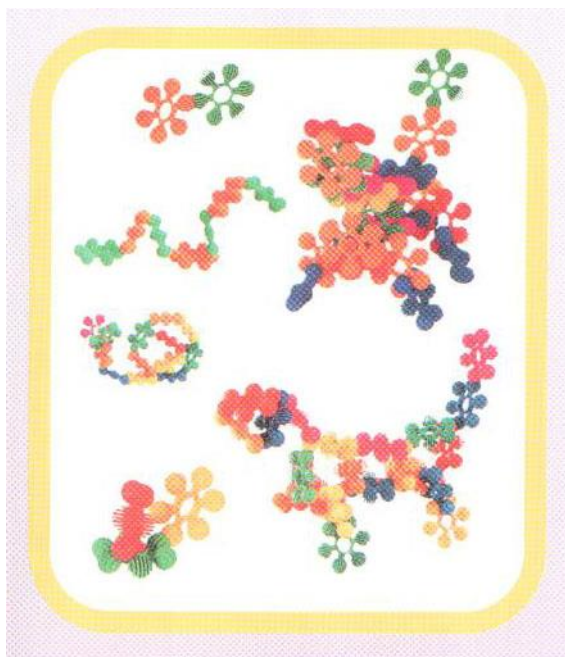


Набор Платформа Интерстар (3 платформы)

Образовательные и развивающие свойства системы «Интерстар»:

- Яркие цвета;
- Компоненты легко скрепляются друг с другом по-разному создавая бесконечное количество возможностей крепления;
- Тактильную поверхность фигурок компонентов предоставляет сенсорную стимуляцию;

- Развивает творческую деятельность и логическое мышление;
 - Развивают мелкую моторику и координацию;
- Развивают навыки общения и прочие социальные навыки при групповых и индивидуальных занятиях с преподавателем или психологом;
- Предоставляет множество образовательных и лечебных возможностей, которые ограничены только воображением преподавателям или иного специалиста.



Набор Звездочки Интерстар (80 звездочек)

Некоторые другие возможности использования могут включаться в себя:

- Счет и сортировка (через цвета, размеры и текстуру компонентов);
- Фигурки (обсуждайте и проектируйте звезды или другие фигуры);
- Гонки «Интерстар» (положите компоненты вдоль коридора или комнаты и пусть дети собирают наперегонки элементы по отдельным цветам, размерам или отдельным компонентам для конструкции какой-либо фигуры или модели);
- Математический язык (создайте самую высокую башню или самую длинную змейку);
- Правописание и дизайн (правильно напишите слово и используя компоненты Интерстар).



Набор «Твистеры» Интерстар

Данные наборы могут использоваться в различных социальных, образовательных, медицинских учреждениях, где могут находиться на реабилитации дети.



Набор «сафари» Интерстар



«ПАЛЕТТО» - НОВОЕ СЛОВО В РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ

«Палетто» - это революционная адаптированная клавишная панель для прослушивания, общения и общего развития. Специалисты различных профилей во всем мире «Палетто» считают незаменимым инструментом для коммуникации, игр, обучения и развития своих пациентов. Оригинальный дизайн, яркие цвета, простота в использовании привлекают внимание и возбуждают воображение детей.

Прослушивание требует развитие памяти, возможность создавать ассоциации, концептуальное и вербальное понимание. «Палетто» имеет 8 категорий уже запрограммированных записанных звуков по 8 звуков в каждой категории, на каждую кнопку (т.е. всего 64 звука). Это то, что можно услышать дома и на улице, звуки детей и взрослых, диких и домашних животных, а также многое другое. 8 световых диодов над каждой кнопкой придают визуальную обратную связь. Кроме этого, модель «Палетто Плюс» предоставляет возможность записывать пользователю дополнительно еще 8 категорий по 8 звуков в каждой. Вы можете записывать все, что хотите через микрофон (входящий в стандартный компонент), компьютер или музыкальную систему. Это может быть Голос, Звуки, Слова, Фразы, Мелодии, Песни, Сказки, Истории – как только Вы пожелаете!



«Палетто» предоставляет множество вариантов использования, лимитированных только человеческим воображением. Вот некоторые примеры:

Методы использования:

- Слушать, интерпретировать и понимать;
- Коммуникация и обратная связь;
- Тренировка произношения, разговора для того, чтобы человека понимали;
- Координация движения и впечатления от вида (глаз-ухо-рука);
- Понимание связи звука и рисунка;
- Тренировка памяти и ассоциативных способностей;
- Понимание взаимосвязи «действие-эффект»;
- Обучение через повторное прослушивание;
- Понимание невербальных коммуникаций;
- Тренировка понятия слов;
- Через игру, тренировка независимой работы или кооперации в группе.

«Палетто» очень популярен в обучении, развитии и играх, как с обычными детьми, так и в реабилитации детей со специальными нуждами различного типа и уровня. Благодаря дизайну «Палетто», его легко установить перед человеком на полу, кровати, инвалидной коляске или просто на столе.

Дети имеют различные уровни развития речи. У детей с задержкой развития, есть стимул слушать свой собственный голос, что дает им удовольствие, и они с радостью используют «Палетто», как инструмент для коммуникации.

ПОЛЬЗОВАТЕЛИ «ПАЛЕТТО»:

- Дети – независимое индивидуальное использование;
- Работники школ и дошкольных учреждений;
- Логопеды и оккупационные терапевты;
- Родные внутри семьи.

Использование детьми:

Дизайн «Палетто» и цвета очень привлекательны для детей. Запрограммированные звуки хорошо продуманы и стимулируют прослушивание, способности к ассоциативным связям и воображение. Запись своих звуков, голоса или музыки очаровывает детей, как в индивидуальной игре, так и в групповых занятиях. Это также отличный инструмент для

произношения своего или иностранного языка. Все это делает «Палетто» фантастическим образовательным прибором для детей всех возрастов.

Школьные и дошкольные специалисты:

«Палетто» очень ценится учителями во всем мире. Учителя часто находят свои способы и методы работы с «Палетто» и с учениками, адаптируя его к индивидуальным нуждам и уровням учеников. Например, учитель может записать слова на разных языках, наложив флаги разных стран на ассоциированные кнопки. После нажатия на кнопку, дети могут указать на регион на карте мира, ассоциированный с данным словом флагом. «Палетто» очень удобен для использования в группе. Это инструмент, который персонал с удовольствием использует в каждодневных играх и обучении.

Логопеды и оккупационные терапевты:

Легкая в использовании функция записи «Палетто» и отличное качество звучания, сделало его популярным и часто бесценным инструментом для логопедов. При использовании «Палетто», клиент более активен, чем при использовании традиционных тренингов.

Внутри семьи;

В семье часто развивается свой персональный «язык» для общения.

Поэтому, важно иметь инструмент, который может индивидуально адаптироваться. Функция «Палетто», позволяющая легко делать персональные записи, предоставляет практически безграничные возможности, особенно в комбинации с фотографиями, рисунками и т.д. Например, для дедушки или бабушки, посещающих внука, предоставляется определенный уровень спокойствия в коммуникации с ребенком. Если у ребенка свой язык, «Палетто» можно использовать как «переводчика». Так же, можно использовать «Палетто» для игр и обучения с детьми.

Работа с престарелыми людьми:

«Палетто» также отличный инструмент и помощник в заботе за престарелыми людьми для активации развития памяти при деменции или болезни Альцгеймера. Для престарелых, которые редко видятся со своими родными, записи голосов родных в ассоциации с их фотографиями, могут быть ценной поддержкой для сохранения и развития памяти.

Работа со слепыми:

«Палетто» также может использоваться как инструмент для обучения методике Брайля. Прослушиваете звук или слово, и чувствуете надпись, наложив ее в брайле на кнопку.

Некоторые примеры таких игр и обучения:

- Тренируйте и обучайте рифмам или песенкам.
- Дайте возможность детям записывать себя и прослушивать друг друга и догадываться, чей это голос.
- Дайте догадаться, какой это звук и затем ассоциировать его с картинкой.
- Дайте возможность детям описать, что они слышат через движения, жесты и т.п. Это прекрасная игра, которая приносит много смеха, в то же время обучая и развивая у детей навыки коммуникации; интерпретация, ассоциации, навыки видеть и слышать, осмеливаться проявлять активность и ценить смех с другими.
- Запишите собственную историю, чтобы дети воспроизвели ее как спектакль.
- Дайте детям возможность самим нарисовать рисунки и ассоциировать их со звуками «Палетто».

- Также можно использовать их как игру на память – ассоциации рисунка и звука на кнопках «Палетто». Отличная игра, в то же время и развивает память и концентрацию.
- Спрячьте разные фигурки зверей по комнате. Нажав на какую-либо кнопку в группе звуков «звуки животных», воспроизводите звук животного, и дети будут искать фигурку этого животного.

Использование сенсорной панели «Палетто» людьми с ограниченными возможностями

Использование детьми со специальными нуждами:

«Палетто» становится любимым инструментом и помощником, который стимулирует тренировку коммуникации, во время того, как ребенок слушает, ассоциирует и понимает.

Запрограммированные записанные каждодневные звуки хорошо продуманы – звуки, которые знакомы ребенку. Также, у Вас есть возможность записывать свои звуки, слова, речь, голос детей, музыку... Цветные кнопки «Палетто» легко активируются мягким нажатием ребенка для воспроизведения звука.

Дети учатся находить нужный звук по цвету кнопки или по ассоциированному рисунку, прикрепленному на кнопку. Благодаря дизайну «Палетто», его легко установить перед человеком на полу, кровати, инвалидной коляске или просто на столе.

Любимый звук можно воспроизвести столько раз, сколько нужно. Это дает ощущение комфорта и безопасности у многих детей со специальными нуждами. Ребенок, который не может общаться словами, в любом случае имеет возможность воспроизводить звуки, или слова, или мелодии. Запишите какой-либо звук, и дайте возможность ребенку найти себя на определенной кнопке. Это может повысить веру ребенка в свои силы.

Установите какие-либо ассоциированные рисунки или фотографии на кнопки, и у Вас будет еще больше возможностей использования «Палетто»

Физическая инвалидность

Благодаря функции сканирования «Палетто» он может легко использоваться детьми с очень слабым мышечным тонусом, гиперкинезами или прочей выраженной физической инвалидностью.

Проблемы с речью

«Палетто» может использоваться просто как коммуникатор или средство самовыражения для людей, которые не могут свободно общаться словами.

Синдром Дауна

«Палетто» стал любимым прибором в данной категории пользователей благодаря возможности записи и повтора снова и снова любых звуков, слов и мелодий и концентрироваться на слушание. Возможности записи легко осваиваются людьми с данным синдромом.

Инфантильный аутизм

Эти дети имеют дефект в коммуникации различного уровня, что влияет на их речевые возможности. Их дефектная возможность перцепции делает затруднительным интерпретацию общения через телодвижения и интонацию. Им часто требуется рутинная. Здесь «Палетто» может давать говорящие сообщения для улучшения структуры их каждодневной жизни. Действие и эффект, а также самооценка становятся более выраженными. Пользователь поощряется своим интересом и активностью.

Умственные дефекты

Для человека с умственными дефектами, речь развивается соответственно с его действительным уровнем зрелости. «Палетто» дает возможность развития речи тем, у кого он очень низок, особенно в комбинации с рисунками и звуками. Период обучения часто довольно большой и требует множество повторов, а возможность неоднократных повторов – одно из главных качеств «Палетто».

Запоздалое развитие речи

Дети имеют различные уровни развития речи. У детей с запоздалым развитием есть стимул слушать свой собственный голос, что придает им удовольствие. Они с радостью используют «Палетто», как инструмент для коммуникации.

Ассистенты и медсестры в специальных центрах и учреждениях

«Палетто» легко переносится разными пользователями. Для детей, которые находятся в каких-либо учреждениях вдали от дома на длительные промежутки времени, «Палетто» может предоставлять определенный уровень комфорта и успокоения. Можно записать звуки и голоса, знакомые ребенку по дому, и комбинировать их с рисунками и фотографиями. Например, мать записывает любимую сказку или историю ребенка на красной кнопке, на нее можно прикрепить фотографию матери или рисунок из истории. Это легкий способ научить ребенка любого уровня использовать «Палетто» для себя лично.

Работа с престарелыми людьми

«Палетто» также отличный инструмент и помощник в заботе за престарелыми людьми для активации развития памяти при деменции или болезни Альцгеймера. Для престарелых, которые редко видятся со своими родными, записи голосов родных в ассоциации с их фотографиями, могут быть ценной поддержкой для сохранения и развития памяти.

Работа со слепыми

«Палетто» также может использоваться как инструмент для обучения методике Брайля. Прослушиваете звук или слово, и чувствуете надпись, наложив ее в брайле на кнопку.

ПРИМЕНЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «САУНДБИМ» (SOUND BOUND) В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Для создания дополнительных эффектов и атмосферы обратной связи в сенсорной комнате может быть установлена система Саундбим.

Саундбим – особый музыкальный инструмент, позволяющий играть на нем людям без специального образования и создавать собственные музыкальные произведения. С помощью Саундбима человек даже с серьезными и психическими отклонениями может выразить себя через музыку и звук. Игра на Саундбиме способствует раскрытию внутреннего мира эмоций, с помощью неповторимой мелодии, которую сочиняет сам человек.

Технология «Саундбим» имеет терапевтическое и образовательное значение практически для всех категорий людей: больных и здоровых – для всех, у кого есть психофизиологические проблемы.

Основная зона применения Саундбима – музыкотерапия. Он может применяться и в работе с пятилетним ребенком и восьмидесятилетним человеком. Музыка органично вплетается в жизнь человека. Безусловно, музыка имеет социальное и воспитательное значение. Звуки и музыкотерапия влияют на любого человека, независимо имеет он музыкальное образование или нет.

Наиболее эффективен такой подход в отношении детей и лиц старшего возраста с ограниченными физическими или умственными возможностями, т.к. эти дети могут просто не иметь возможности выражать себя через звуки, используя обычные инструменты, или также, возможно, даже через голос. Работая с Саундбимом, они не будут чувствовать, что никак не могут и не способны выражать себя в творческом отношении через звуки и музыку.

Технология Саундбим позволяет снять психологический барьер. Она дает возможность отрегулировать систему так, чтобы человек играл музыку или произносил какие-либо звуки с любым уровнем физических недостатков. Это можно делать от размашистых движений телом до малейших колебаний пальца.

Как музыкальный инструмент Саундбим можно охарактеризовать как «звуки, организованные человеком». С помощью Саундбима можно организовывать музыкальные звуки для эстетического и эмоционального удовлетворения, постоянно изменять их, сочинять музыку, играть со звуками, учиться игре и воспитанию «чувствительной правильности» комбинаций звуков.

Используя технологию Саундбим, можно не просто играть на инструменте, а выражать себя через звуки, музыку и движение, как в индивидуальном исполнении, так и в групповых мероприятиях, как на одном инструменте, так и на нескольких в одно и то же время.

Сам человек принимает решения и двигается, как ему нравится, и как ему нужно, а не как ему говорят, или как заставляет тот или иной инструмент. Человек практикует собственный выбор, и сам выбирает комбинацию звуков относительно его собственного понятия чувствительной правильности.

Так же, технология Саундбим позволяет людям с ограниченными возможностями участвовать в групповых мероприятиях, создающих звуки и музыку, в которых они раньше физически были не способны чувствовать.

Терапия «Саундбим» через обучение

Игра имеет важное значение в процессе обучения. Игра – это интерактивное взаимоотношение не только с другими людьми, но и с неодушевленными предметами. Люди с ограниченными возможностями могут научиться очень многому через игру со звуками. Саундбим – это фундаментальный инструмент, который позволяет им учиться через взаимоотношения со звуком. Это не инструмент для воспроизведения музыки, которую дают нам другие люди (хотя и это тоже можно делать с Саундбимом). Это возможность творения собственной музыки.

Все обучение зависит от поощрения. Процесс обучения должен принести людям что-нибудь такое, что им нужно. Даже люди с выраженной инвалидностью заметно реагируют на звуки и музыку и возможность воспроизведения звуков и (или) музыки уже само собой для них является поощрением. Для того чтобы поощрение формировало определенное поведение или физическую реакцию, оно должно быть предвидимое, т.е. человек должен знать, что поощрение будет иметь место. В обучении любым навыкам подразумевается цепочка циклической обратной связи. Определенное действие начинает какое-то событие, которое, в свою очередь, является стимулом для дальнейшего действия и т.д. Так как разные действия производят разные события, есть несколько элементов обучения в сложном навыке и, в конце концов, выбор делается возможным. Если, например, первоначальным действием является движение руки, которое начинает серию боя барабана (эффект 1) и если это нравится человеку (является поощрением), то это может явиться стимулом для дальнейшего движения (действие 2), которое в свою очередь

дает дополнительную звуковую обратную связь. Если действие 2 отличается от первоначального действия как, например, движение всего тела, тогда эффект 2 будет новым стимулом который, возможно вновь приведет к действию 2 (а потом и 3.4.5...) , чтобы человек двигался в постоянной ритмичной манере.

Конечно, если действие производит эффект, который не является поощрительным стимулом, и даже не нравится человеку, то начинается другая цепочка. Если звук, который производится от движения, неприятен человеку, т.е. является наказанием, а не поощрением, тогда мы увидим другие действия в цепочке обратной связи. Они будут давать другую поведенческую манеру, которая сводит эффект к минимуму или прекращает его (например, отсутствие движения, при этом луч Саундбим не работает).

Задачи и направления использования системы Саундбим:

- стимулирование владения телом;
- выработка уверенности пространственного движения;
- расширение диапазона движений;
- исследование причинно-следственных связей имеющихся нарушений;
- стимулирование слуха, внимания и концентрации;
- открытие для клиента мира сочинения музыки и музыкальной импровизации;
- улучшение навыков общения;
- развитие воображения через движение и звук;
- получение ощущения достигнутой цели;
- просто развлечение;
- развитие мелкой моторики и гашение непроизвольных движений (гиперкинезов);
- улучшение рисунка ходьбы;
- закрепление правильной осанки;
- улучшение общей подвижности пациента;
- развитие мотивации;
- развитие настойчивости в достижении цели.

Важно не забывать, что ограниченные возможности существуют не только у инвалидов, но и у многих людей, которые имеют временные физические ограничения из-за болезней или морального неблагоприятного состояния, такого, как депрессия. Недавний опыт использования Саундбима в детских больницах (например, с детьми с тяжелыми заболеваниями – сердечно-сосудистой или онкологической патологией) показал очень существенные, («огромные», по словам некоторых сотрудников больницы), результаты в этом направлении. Саундбим успешно использовался в повышении морального духа и настроения больных детей и, тем самым, так же улучшал моральное состояние родителей. Кроме этого, было замечено значительное увеличение подвижности и коммуникации у пациентов, которым давали поиграть с Саундбимом.

Что представляет собой система Саундбим?

Саундбим – электронное устройство, которое позволяет преобразовать движение в звук и/или музыку без физического контакта с музыкальным инструментом. Саундбим – это невидимая гибкая клавиатура в пространстве в виде невидимого луча, как бы подвешенная в воздухе. Саундбим посылает короткие ультразвуковые импульсы и ждет ответ. В зависимости от зафиксированного инструментом сигнала, отраженного от предмета на оси пучка, движения чего-либо (например, руки исполнителя), и формируется звук. Тем же принципом пользуются летучие мыши и дельфины для ориентации и поиска пищи.

Система Саундбим-2 может иметь от 1 до 4 лучей. К ней так же можно подключить от 1 до 8 переключателей – педалей, каждая из которых так же производит свой звуковой эффект.

Как работает САУНДБИМ?

Саундбим посылает поток ультразвуковых импульсов. Сигнал, отраженный от любого предмета, который прерывает этот невидимый луч, возвращается обратно, как эхо. Длина каждого луча варьируется от 25 см. до 6 м. Саундбим использует до 4 независимых ультразвуковых сенсоров, получающих информацию о движении. Саундбим улавливает прерывание, измеряет время, за которое импульс дошел до препятствия и возвратился в виде эхо, расшифровывает информацию в виде нот различной высоты с помощью аналого-цифрового преобразователя и формирует указания по воспроизведению этих нот, передаваемые через МИДИ-порты электронному музыкальному инструменту. Саундбим имеет тридцать уже запрограммированных пейзажей с разными музыкальными и тематическими комбинациями звуков. Со всеми уже запрограммированными комбинациями можно сделать очень многое без каких-либо дополнительных изменений, используя только то, что уже вложено в систему. Кроме того, есть сто пустых программ для записи собственной музыки. Таким образом, Саундбим открывает горизонты для творения многообразных вещей. Он дает возможность программировать собственные звуки и использовать сотворенные самими исполнителями звуки и комбинации, слагая их вместе и сочиняя композиции для себя или для выступлений.

Каждый ребенок индивидуален и поэтому дети и взрослые реагируют на звуки Саундбима по-разному. Перед тем как начинать игры с Саундбимом, наблюдайте за клиентом, с которым Вы будете заниматься. Посмотрите, как он реагирует на ту или иную мелодичную линию. Может, вашему ученику больше нравятся звуки окружающей среды, а может, он предпочитает ударные инструменты или струнные. Вы все это увидите на пробном занятии. Лучше не вмешиваться, не мешать клиенту в выборе звуков, просто наблюдайте и поощряйте его деятельность. Проанализировав пробное занятие, Вы поймете, какой звукоряд использовать для занятий.

Возможности использования системы Саундбим в игровых занятиях безграничны. Авторы (Исланова Н.Н., Леонтьева Т.И.) предлагают следующие игровые упражнения с системой.

«Найди звук»

1. Игра проводится в зале на полу. Звуковой луч находится у стены. Мелодическая тема произвольная. Длина луча минимальная. Ребенок с противоположной от луча стороны должен проползти и найти источник звука.
2. Ребенок лежит на полу. Звуковой луч направлен на него. Диапазон луча может быть минимальным или в пределах 1м. Поднимая поочередно правую или левую руку, ребенок «находит» звук. То же самое можно проделывать с ногами, головой.

«Дорожка»

На полу в зале выстраивается дорожка из плоских геометрических фигур. Звуковой луч устанавливается в конце дорожки (диапазон минимальный). По команде педагога: «Иди» ребенок наступает на геометрические фигуры и идет к лучу, услышав мелодию или какой-то определенный звук, ребенок возвращается на исходное положение. Команды могут быть разными: «Беги, прыгай» и т.д.

«Музыкальная лестница»

Игра проводится сидя на полу или за столом. Звуковой луч расположен над ребенком. Музыкальную тему лучше выбирать в диатоническом ладу, инструменты в 1-й, 2-й октаве, диапазон должен быть небольшим, деления в пределах октавы, т.е. 7-8 делений.

У педагога в руках игрушка – птичка.

Педагог: «Послушай, как высоко поет птичка, если она полетит вверх».

Педагог поднимает птичку снизу вверх – Саундбим проигрывает мелодию вверх.

Педагог: «Послушай, как низко поет птичка, если она летит вниз».
Педагог опускает птичку сверху вниз – Саундбим проигрывает мелодию вниз.
После того, как ребенок понял, что, двигая рукой вверх мелодия звучит выше, а двигая рукой вниз мелодия звучит ниже, педагог играет ребенок ребенком, спрятав игрушку.
Педагог ставит руку у самой верхней точки звукового луча и спрашивает: «Где сейчас птичка?»
Ребенок отвечает: «Высоко».
Педагог ставит руку у самой верхней точки звукового луча и спрашивает: «Где сейчас птичка?»
Ребенок отвечает: «Низко»
Игру можно усложнить, посадив ребенка спиной к звуковому лучу.

«Дружная компания»

Игра может проводиться как на полу, так и за столом.
В игре задействованы 4-е педали. 1-я педаль настроена на «лай собачки», 2-я педаль – на «пение птиц», 3-я – на «галоп лошади», а 4-я – на звон колокольчиков или на любую другую музыку.

Педагог или ребенок исполняет песенку:

К ним пришла собачка
Добрая собачка
С детками играет
Очень громко лает

Припев:

(Во время исполнения припева ребенок нажимает 1-ю педаль и поет):

ав-ав-ав и т.д.

Птичка прилетела

Зернышек покушать

Песенку запела

Будем ее слушать

Припев:

(Ребенок нажимает 2-ю педаль и поет):

чик-чирик-чик-чирик и т.д.

А потом лошадка

Следом прискакала

И на всю площадку

Весело заржала

Припев:

(Ребенок нажимает 3-ю педаль и поет):

иго-иго-иго и т.д.

На площадке детской

Весело живется

Лается, поется

Ржется и смеется

Припев:

(Ребенок нажимает 4-ю педаль и поет):

тра-ля-ля

ха-ха-ха

«Зайцы и медведи»

Игра проводится в зале. Два луча располагаются в противоположных сторонах зала. Первый луч настроен на высокий регистр, а второй луч- на низкий.

Дети сидят на стульчиках, в стороне от лучей.

Педагог играет на фортепиано пьесу «Зайчик». Дети, услышав верхний регистр, подбегают к первому лучу и изображают зайчиков.

Педагог играет пьесу «Мишки», дети подбегают ко второму лучу и изображают мишек.

«Сочиняем музыку»

Звуковой луч настроен на длинный диапазон.

Дети располагаются по всему звуковому лучу, и по очереди выполняя произвольные движения, создают музыку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сенсорная комната (в литературе встречаются и другие названия: Комната психологической разгрузки / Комната релаксации / Комната "Снузлин" / Мультисенсорная комната) представляет собой помещение, оборудованное по стандартному или индивидуальному проекту, где ребенок или взрослый, пребывая в безопасной, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста исследует окружающее. Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорной комнаты способствует нормализации психического состояния у здоровых и больных людей.

Занятия в сенсорной комнате никогда не бывают одинаковыми. И планирование занятий, и проведение их – это всегда творческий процесс, обогащающий психолога, и приносящий несомненную пользу его пациентам – большим и маленьким. Мы планируем продолжать изучение диагностических, терапевтических, реабилитационных и антистрессовых возможностей сенсорного оборудования и разработку новых методических материалов по сопровождению детей и взрослых, имеющих проблемы со здоровьем и без таковых.

«Универсальность» сенсорных комнат позволит использовать их не только для терапии психоневрологических заболеваний, но и в качестве прекрасной развивающей среды для коррекции психического и речевого развития детей, для совершенствования познавательной деятельности, повышения активности внимания и двигательных навыков, для успешной защиты от дистресса.

Авторы-участники данного сборника приглашают всех заинтересованных специалистов и руководителей реабилитационных учреждений к научному и практическому сотрудничеству.

Желаем Вам успехом в деле профилактики и реабилитации!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В заключение приведем отзывы самых объективных и строгих экспертов — родителей детей-инвалидов, которые высоко оценили эффективность занятий на оборудовании фирмы «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ».

«... после трех занятий в Сенсорной комнате мой сын увереннее стал сидеть, на сенсо-мяче, держать головку, в комнате для развития мелкой моторики улучшились движения в пальцах рук, увеличился в целом, объем двигательной активности...»

Мама Колобова Вани, педиатр, г. Сосногорск, 24.06.98г.

«...В этих чудо-комнатах мой сын проходил занятия в течение месяца. После занятий он сам мне говорил, что стал лучше видеть, ходить прямее. Да мне и самому видны улучшения. Пальцы на левой руке стали лучше двигаться после расчесывания и перебирания световых волокон, световой коврик и дорожка заставляли его ступать правильно и ровно...» Папа Забоева Саши, г. Сыктывкар. 27.01.98г.

«...Моей девочке полтора года. Она не ходит и не сидит. Научилась ходить с поддержкой, забираться на лесенку, скатываться с горки. Стала много двигаться, играет в мяч, зажигает панели, появились первые слова. Для наших детей сделано огромное дело. Большое спасибо людям, которые это сделали.»

Мама Кармановой Наташи, п. Усогорск.Коми. 26.08.98г.

«...Девочка ходит в эти комнаты с огромным удовольствием, даже уходить не хочет. У нее спастическая диплегия. В сухом бассейне дочка хорошо расслабляется, повышается активность в ногах. Стала прослеживать взглядом движущиеся предметы, научилась работать пальчиками рук. Появились первые слова и звуки. Эти комнаты дают очень много нашим детям. Спасибо!»

Мама Отто Алины, с. Койгородок, Коми. 21 01.98г.

«...Приехали на лечение в первый раз, и очень рады, что попали в эти удивительные комнаты. Они покорили не только наших детей, но и нас, родителей. Это очень хорошая идея. Огромное спасибо тем, кто их создал.»

Морохины, Кочановы. г. Сыктывкар. 27.05.98г

Полностью разделяя мнение родителей, хочется сказать, что оборудование кроме своего лечебного эффекта, ценно ещё и тем, что дарит детям-инвалидам тепло и радость, делает их жизнь чуть-чуть счастливей.

К ВОПРОСУ О ПРИОБРЕТЕНИИ ОБОРУДОВАНИЯ ФИРМЫ «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ»

Наша компания поставляет реабилитационное оборудование преимущественно для больных с ограниченными возможностями: с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата, с последствиями черепно-мозговой и спинно-мозговой травм, детским церебральным параличом и другими инвалидизирующими заболеваниями, прежде всего неврологического профиля. Учитывая многообразие клинических проявлений, мы стремимся к расширению и обновлению перечня поставляемого оборудования, с целью наиболее полного удовлетворения нужд потребителя.

В ближайшее время планируется поставка новых приборов, основанных на обратной биологической связи — так называемых **«переключающих систем»**, используемых в качестве обучающих программ для детей с ограниченными возможностями. Разработаны новые модели **ортопедических велосипедов серии «Рифтон»**, **мобильные стендеры** усовершенствованной конструкции. Для небольших центров с ограниченными размерами помещений поставляется специально созданный **сенсорный уголок «Снуетта»**.

Наша компания основывается в своей работе на принципах долгосрочного сотрудничества, не только обновляя ассортимент поставляемой продукции, но и создавая максимально благоприятные условия для пользователей. Все таможенные процедуры, доставка, монтаж оборудования и информационное обучение осуществляется силами наших сотрудников. Комплектация **сенсорных комнат** индивидуальна, зависит от потребностей и финансовых возможностей покупателя. Мы проводим специальные информационные циклы по использованию оборудования с выездом на место, в реабилитационные центры. При необходимости врачом-специалистом осуществляется индивидуальный подбор оборудования для конкретного пациента. В Великобритании нас хорошо знают многие лидирующие реабилитационные центры, включая всемирно известный центр «БОБАТ» в Лондоне. Мы имеем стабильную репутацию, что подтверждается нашим вступлением в Гильдию Мастеров Великобритании, которую возглавляет госпожа Маргарет Тэтчер. Этой чести удостоиваются только компании, торгующие с соблюдением неписаных законов Чести, поставляющие только качественную продукцию, предлагающие высокий уровень обслуживания и исповедующие принцип уважения к Покупателю, имеющие достойную репутацию в мире бизнеса.

Ознакомиться с нашей продукцией Вы можете по каталогам или при посещении многих учреждений более чем в пятидесяти городах СНГ, где оно уже функционирует. В Москве мы рекомендуем посетить Городскую детскую психо-неврологическую больницу № 18, по адресу: г. Москва, Мичуринский пр-т, д. 74 (Центр реабилитации больных ДЦП) и Республиканское объединение по реабилитации и восстановительному лечению детей-инвалидов, по адресу: Московская область. Ленинский район, п/о Лукино.

Мы с удовольствием можем помочь Вам связаться с ними, чтобы организовать встречу с высококвалифицированными специалистами, имеющими большой опыт работы с нашим оборудованием. Если Вы планируете поездку в Великобританию мы, конечно же, можем организовать демонстрацию нашего оборудования на базах Английских реабилитационных учреждений.

Не ограничивая свою деятельность поставками современного реабилитационного оборудования, также проводя обучение по его использованию, осуществляя встречи по обмену опытом, как в нашей стране, так и обеспечивая ряду специалистов возможность ознакомления с системой реабилитации за рубежом, мы надеемся, что наша компания тем самым вносит свой скромный посильный вклад в развитие реабилитации детей инвалидов в нашей стране.

Представительство в Москве:

125252, г.Москва, ул. Алабяна,д.25/37 ЗАО «Комек»
Тел.(095)198-86-53,198-16-80, 198-16-86 E-mail: RehabMedical@comec.ru

Адрес в Великобритании:

«Rehab & Medical» Ltd 2 Railway Road
Stockport SK1 3SW

United Kingdom

Tel 44161 476 2922

Fax:44161 476 2599

E-mail: 101630.3100@compuserve.com

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Богданов О.В. Восходящая афферентация как ведущий фактор морфофункционального созревания мозга \ \ роль сенсорного притока в созревании функций мозга.- М.: Наука, 1987.- с.55
2. Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001. с.39-47
3. Браудо Т.Е., Кириченко Ю.А., Соловьева Е.А., Ряховская М.В. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты \ под ред. проф. Е.Т.Лильина. – М., 1998. – 13 с.
4. Брызгунов И. П., Баль Л.В., Михайлов А. И. Вспоминание травматических картин событий и возможность их коррекции. VI Международная конференция «Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф». Минск, 26-29 мая 1999.
5. Вайзман И.Л. Реабилитационная педагогика М. 1996
6. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии – М., 1995
7. Дьяченко Л. П. Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста
8. Ермолаева М.Е. Практическая психология детского творчества / Московский психолого-социальный институт. — М., 2001.
9. Загороднюк Л.Г., Дрига О.В., Жогло Н.М. Сенсорная комната в работе по педагогической коррекции детей первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.с.134-141
10. Кириченко Ю.А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- с.58-65
11. Колкер И.А., Михайленко В.Е., Шмакова И.П. Детский церебральный паралич: Инструментальная диагностика. Лечение.- Одесса: ПЛАСКЕ ЗАО, 2006.- 312с.
12. Кушвахя П. \Сенсорные комнаты и психоэмоциональное развитие. Компания «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ», Стокпорт, Англия, 1998г.
13. Лильин Е.Т., Доскин В.А. Детская реабилитология М., 1997
14. Литвак В.А. Современные технологии в коррекционной работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001. с.65-69
15. Менделл Мюриэл. Сказочные головоломки, или Прodelки коварного джинна. — М.: Аст-пресс, 1998.
16. Ожмегов С.П., Бочкарева Е.Н., Ефременко Т.К. /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- с.127-134
17. Пинкни Л. Исследование мифа о мультисенсорных комнатах /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- с.29-39
18. Психогигиена детей и подростков М. Медицина 1985
19. Сакович Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования. — Мн., 2003

20. Сафонова Т.Я., Платонова И. В., Михайлов А.Н., Соловьева А. А., Горячева М.Ю. Применение Сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей, подвергшихся насилию. М., 1998
21. «Сенсорная комната - волшебный мир здоровья» Учебно-методическое пособие под общей редакцией В.Л. Жевнерова
22. Сологубов Е.Г., Кожевникова В.Т., Ильина З.И., Горячева Л.А., Приходько О.Г. Опыт использования мягкой игровой комнаты компании «РЕХАБ ЭНД МЕДИКАЛ» в комплексном лечении детей с перинатальной энцефалопатией и ДЦП /Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- с.74-76
23. Тюнина Л.И. Сенсорная комната: опыт, выводы, предложения. Семейная политика: практика и проблемы. Опыт самарской области - 1997г.
24. Хасанов Р.Ш., Хабибуллин Р.М., Карасева Л.В., Закирзянова Г.И. Опыт применения сенсорной комнаты в условиях республиканского детского сурдологического центра /Сенсорные комнаты «Снузлин» (сборник статей и методические рекомендации. - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.- с.145 - 148
25. Хомская Е.Д. Нейропсихология М.1982
26. Черникович Е. Винни-Пух решает вслух. — Гомель: ИПП СОЖ, 1995.
27. Leboyer F. Sanfte Hande.- 23.Auflage, 2006 -142 p.
28. Stepherson J. Characterization of multisensory Environmets: Why du Teachers use Them? \\ Disability and Society.- Vol/17, N1.- January 2002.- P.73 – 90