



**Задача психологов заключается в том, чтобы предоставить детям средства, которые позволят открыть все окна и двери в их внутренний мир.**

Современный ребенок, подросток и даже взрослый получает множество внешних аудиовизуальных стимулов. Они разрознены, не структурированы, они иногда завораживают, а иногда пугают. Сформировать у ребенка, подростка целостное представление о подчас недоступных для действенного восприятия явлениях, гармонизировать представления о «картине мира», а в ряде случаев скорректировать их – сложная и интересная проблема современной педагогики и психологии. На современном этапе развития общества эта проблема вышла за рамки только педагогической, она вошла в круг и психологических, и медицинских проблем.

Попытка решить проблему интерпретации внешних аудио- и визуальных стимулов, их общеразвивающего, лечебного и психологического воздействия привела к идее создания специальной полифункциональной интерактивной среды – сенсорной комнаты.

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы.

Правильно подобранное оборудование сенсорной комнаты воздействует на все органы чувств и позволяет создать у ребенка ни с чем несравнимую по гармонии «картину мира», того райского уголка, который дает удивительные ощущения.

В состав сенсорной комнаты входят: сухой бассейн, модульные комплексы, пузырьковая колонна, «звездная сеть», фонтан с каскадирующей трубкой, висящая система «электродождь», сенсорная тропа для ног, игровое тактильное панно, проектор, волшебная нить, пуфик-кресло, диван, подушечки с гранулами из пенополиуретана, кресло-трансформер, ароматерапия, музыкотерапия, сказочный шатер.

Сенсорная комната – это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок (взрослый) сам становится героем сказки. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ним и психологом.

Работа психолога в нашей школе в условиях сенсорной комнаты позволяет выполнять следующие процедуры психологического и психотерапевтического воздействия:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулирование сенсорной чувствительности и двигательной активности детей, подростков, взрослых; развитие, коррекцию, а в ряде случаев и восстановление у них зрительно-моторной координации и сенсорно-перцептивной чувствительности;
- фиксирование внимания и управление им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- развитие воображения и творческих способностей детей, подростков, взрослых;
- коррекцию психо-эмоциональных состояний.

Адекватно дозированные занятия с людьми разного возраста с разным уровнем интеллектуального и сенсомоторного развития активизируют их деятельность, стимулируют развитие и коррекцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания – и создают условия для саморегулирования процессов торможения и возбуждения.

Количество коррекционных занятий зависит от степени выраженности заявленных проблем и составляет от 10 до 15 занятий с обязательным повтором через 6 месяцев или повторного посещения по мере поступления проблем.

Коррекционные занятия проводятся психологами только с использованием возможностей сенсорной комнаты и компьютерных программ.

### **Назначение сенсорной комнаты.**

Доказано, что развитие психических функций ребенка, эмоциональной и интеллектуальной сферы напрямую зависит от сенсорного развития ребенка, то есть от развития восприятия. Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств (глаз, ушей, кожных покровов, вкусовых рецепторов). Каждый из них реагирует на влияние окружающей среды и передает соответствующую информацию в центральную нервную систему (ЦНС). Сенсорный поток, поставляя информацию в ЦНС, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребенка, и предопределяет развитие его поведения и психики.

Сенсорная комната, оснащенная стимуляторами различного типа, позволяет получить дополнительную стимуляцию органов чувств. Сенсорная комната является мощным инструментом для сенсорного развития, развития познавательной сферы, расширения мировоззрения ребенка. Главное назначение сенсорной комнаты – восполнить всю полноту восприятия, что, в свою очередь, определяет развитие высших психических функций ребенка (памяти, мышления, внимания, речи) и гармоничное развитие личности ребенка и его эмоциональной сферы.

### ***Показания к занятиям в сенсорной комнате.***

- различные психоневрологические проблемы: неврозоподобные состояния;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- аутизм (легкие формы);
- адаптационные расстройства (при поступлении в школу, смене места жительства и т.п.);
- школьные проблемы (неуспеваемость, отсутствие познавательного интереса, учебной мотивации);
- явления нарушенного поведения (агрессивность, СДВГ (синдром гиперактивности и дефицита внимания, неусидчивость, импульсивность)
- нарушения эмоциональной сферы (страхи, замкнутость, застенчивость)
- психосоматические заболевания
- различные психологические проблемы: состояние психоэмоционального напряжения, стрессы, депрессивные состояния

### ***Противопоказания.***

- инфекционные заболевания.
- эпилептический синдром или готовность к эпилепсии,
- психоневрологическое заболевание, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов,

При наличии вышеизложенных явлений, занятия проходят в рамках специально разработанной психологом программы, учитывающей потребности и особенности ребенка. Состав группы (подгруппы) также регулируется в зависимости от заболевания, особенностей ребенка. Предусмотрена возможность индивидуального подхода во время занятий (занятия с одним ребенком).

### ***Возрастные категории.***

Занятия в Сенсорной комнате показаны для всех возрастных категорий детей и подростков. Содержание развивающих занятий зависит от актуальных психических и психологических потребностей ребенка, подростка, обусловленных возрастным периодом

Младший школьный возраст (6-11 лет).

- развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения).
- развитие эмоциональной сферы.
- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению.
- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации внимания).
- повышение устойчивости к стрессогенным раздражениям.
- психоэмоциональная разгрузка, достижение душевного равновесия

Подростковый возраст (12-16 лет).

- повышенная агрессивность, склонность к разрушительным действиям
- резкие и немотивированные колебания настроения
- чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения
- развитие коммуникативных навыков

Волшебный мир сенсорной комнаты не оставит равнодушным того, кто хоть раз побывал в ней. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности.

### ***Форма проведения занятий.***

Занятия проводятся в подгруппах (4-6 человека), индивидуальной форме. Продолжительность занятий составляет 30 минут (развивающие занятия), 50-60 минут (психотерапия, психокоррекция). Количество занятий определяется индивидуально и зависит от динамики изменений и развития.

### **Какие правила поведения в сенсорной комнате?**

Для получения максимальной пользы от пребывания в данной комнате нужно соблюдать правила:

1. При входе снимать обувь.
2. Не приходить в комнату с симптомами заболеваний (насморк, кашель и т.п.), или в состоянии болезни.
3. Не приносить в комнату школьные принадлежности, напитки и еду.
4. Не мешать друг другу выполнять упражнения.
5. Посещение сенсорной комнаты происходит по записи и в присутствии психолога.
6. Посещать сенсорную комнату одновременно могут группы:
  - до 10 человек
  - до 6 человек