

Темная сенсорная комната –

наша сказочная страна здоровья



*доровый человек*

*есть самое драгоценное*

*произведение природы.*

*Т.Карлейль*

**ОМЕЛЬЧЕНКО Марина Николаевна**

**педагог-психолог**

**Темная сенсорная комната** — это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок сам становится героем сказки.

Среда темной сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда.

Интерактивность (от англ. interaction — взаимодействие) — одна из значимых категорий психологии, информатики, социологии и других наук. Интерактивность — понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами.

Феномен интерактивности сложен и многообразен, он еще не имеет точного и полного объяснения. Поэтому его использование в отношении темной сенсорной комнаты в большей мере связано с тем, что в ней присутствуют световые приборы и эффекты, тактильные панно, объяснение действий которых требует достаточно высокого уровня технической грамотности. Интерактивность оборудования включает в себя «сложность» модели, количество физических параметров, заложенных в нее, количество вариантов сборки модели и т. п. Взаимодействуя с интерактивным оборудованием, человек «погружается» в ирреальное пространство.

Наряду с интерактивным оборудованием в темной сенсорной комнате используется мягкая мебель - пуфики-кресла, кресло «Трансформер», напольные и настенные маты и т. п. Эти предметы необходимы для создания комфортного расположения ребенка в пространстве интерактивной среды. Они позволяют снять излишнюю напряженность, расслабиться, успокоиться, принять удобную для наблюдения за объектами и взаимодействия с другими участниками группы позу и т. п.

Проводя занятия в темной сенсорной комнате, недостаточно просто включать «расслабляющую» музыку. Нужно очень внимательно следить за реакциями ребенка, так как воздействие одного и того же музыкального произведения на разных людей может быть различным.

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека полифункциональная интерактивная среда темной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, а в ряде случаев эстетически значимые ощущения. Она активизирует детей, помогая им преодолеть тревожные невротические переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Взаимодействие ребенка с интерактивной средой темной сенсорной комнаты стимулирует развитие у него вербальной коммуникации. Для детей с астеническими проявлениями, то есть с пониженной психической активностью, занятия в интерактивной среде темной сенсорной комнаты могут стать пусковым механизмом для включения его в деятельность.

Интерактивная среда темной сенсорной комнаты используются коррекционными педагогами и предназначена для решения следующих **задач**:

-

обучения на основе сенсорной стимуляции;

-

психотерапии;

-

социальной адаптации (например, детей с аутизмом);

-

снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия;

-

активизации различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

-

стимуляции ослабленных сенсорных функций (зрения, осязания, слуха и т.д.);

-

развития двигательных функций;

-

создания положительного эмоционального фона, повышения мотивации к проведению других лечебных процедур.

В образовательных учреждениях темные сенсорные комнаты используются для:

-

коррекции и развития познавательной деятельности;

-

коррекции игровой деятельности;

-

развития произвольного внимания, эмоций, речевого и невербального общения;

-

расширения жизненного опыта детей, обогащения их чувственного мира;

-

релаксации всех органов чувств ребенка;

-

ароматерапии;

-

развития сенсорных способностей;

-

стимуляции эмоционального, речевого, социального развития;

-

профилактики психопатологического развития личности, аномалий поведения, социальной дезадаптации;

-

проведения досуга.

Показаниями к включению занятий в темной сенсорной комнате могут являться:

1. Различные психоневрологические проблемы:

-

невроты и невротоподобные состояния;

-

задержки психомоторного и речевого развития;

-

аутизм;

-

адаптационные расстройства;

-

школьные проблемы.

1.

Все формы детского церебрального паралича.

2.

Двигательные нарушения другой этиологии.

3.

Нарушения зрения, слуха, речи.



Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у пациентов судорожной готовности, частых эпилептических припадков. В этих случаях рекомендуется применять только релаксационные приемы и оборудование.

В нашей сенсорной комнате в первом полугодии проводились занятия с учащейся 5 класса Юлей Ф. У девочки тяжело проходила адаптация в пятом классе, проявлялись вспышки агрессии, как к учащимся, так и к старшим. После индивидуальных занятий, бесед с Юлей, у неё снизился уровень агрессивности, адаптация прошла успешно.

Во втором полугодии занятия проводились с учащимися начальных классов. При работе с гиперактивными детьми была снижена нагрузка на сенсорнику, исключены элементы активной стимуляции. На занятиях с такими детьми применялись напольный мат в сочетании с трапецией с гранулами, вместо бассейна с шариками (легковозбудимому ребенку труднее расслабиться в подвижных шариках).

В работе с детьми подготовительного и первого класса применялась программа «Растишка», посредством данной программы были достигнуты следующие цели:

-

Развитие крупной и мелкой моторики;

-

Развитие организованности и дисциплины;

-

Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти мышления);

-

Коррекция психоэмоциональной сферы.

В конце учебного года с ребятами всех классов, посещавших сенсорную комнату, была проведена беседа. Целью беседы было выяснение мнений ребят о сенсорной комнате и их ожиданий от занятий в будущем году, чего бы им хотелось. Ребята особо отметили понравившееся оборудование: сухой бассейн, сенсорную тропу, прибор динамической заливки цвета, «Звездный дождь». В следующем учебном году ребята хотели, чтобы занятие было дольше, больше упражнений в сухом бассейне, многим ребятам понравились релаксационные упражнения.

Есть и еще один важный момент, кроме очевидной пользы для здоровья. Дети открывают удивительную радость познания себя и окружающего мира, ощущение повышения резервных возможностей организма, наступающих после занятий в сенсорной комнате.

