

Сенсорная комната

Бережная С.П.,
Зав. отделением
психолого-педагогической
помощи
Гущина Н.А.,
психолог

Сенсорная комната - это среда, способствующая развитию всех органов чувств человека. Это маленький рай, где все звучит, журчит, переливается, манит, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает, а если нужно, мотивирует к активной деятельности.



Оборудование сенсорной комнаты разнообразно: сухой бассейн, мягкий остров, сенсорные дорожки, ребристый мостик, лампа-костер, пузырьковая колонна, фиброоптические волокна, тактильные шарики, специальное музыкальное сопровождение.

Сенсорная комната предназначена для коррекционно-развивающих занятий с логопедом, психологом, дефектологом, для проведения лечебно-профилактических сеансов, необходимых и детям, и взрослым. Здесь нет опасных, твердых предметов, всего того, что может сковать действия ребенка, навредить, и есть все необходимое для развития и коррекции, оказания положительного воздействия на психику ребенка.

Сенсорная комната позволяет выполнять следующие процедуры психологического и психокоррекционного воздействия:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулирование чувствительности и двигательной активности детей, подростков, взрослых;

- фиксирование внимания и управления им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- развитие воображения и творческих способностей детей, подростков и взрослых;
- коррекцию психоэмоционального состояния.

Сеансы в сенсорной комнате включены в комплексную систему реабилитации детей с нарушениями зрения, слуха, речи, опорно-двигательной патологией, задержками психомоторного и эмоционального развития, неврозами, что значительно повышает эффективность проводимого лечения.

Сочетание разных стимулов (музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому занятия в сенсорной комнате направлены на решение трех основных задач: релаксация, активизация и развитие.

В коррекционной работе с гиперактивными, возбудимыми, агрессивными, расторможенными детьми сенсорная комната является важным элементом. В процессе релаксации, при использовании различных световых и шумовых эффектов (пузырьковая колонна, ароматерапия, лампа-костер), ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы.

Активно используется зеркальный шар, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах. Эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или мелькание «солнечных зайчиков» в сочетании со спокойной музыкой создают ощущение сказки.



Детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной используется для занятий по сенсорно-перцептивному развитию, прежде всего для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Занятия с панно «Бесконечность» способствуют концентрации внимания, развитию визуальных ощущений, воображения и т.п.

Прибор динамической заливки света «Плазма-250», привлекает внимание, способствует развитию воображения, действует успокаивающе, позволяя расслабиться, погрузиться в размышления или отдохнуть. Можно применять в процессе релаксационных занятий, занятий по сказочным и фантастическим сюжетам.

Звездная сеть используется для концентрации внимания, развития воображения, пространственных представлений, а также в процессе занятий, позволяющих снять напряжение, тревогу. Волшебная нить абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Взаимодействие с данным оборудованием стимулируют зрительное и тактильное восприятие человека, развивает его координационные способности, мышечную чувствительность, позволяет активизировать внимание, успокаивает, то есть снимает тревожное состояние, излишнее напряжение.

Волшебная нить активно используется в работе с детьми и подростками с нарушениями зрения.



А если, наоборот, ребенок вял и пассивен? В таком случае необходимо его активизировать. Интерактивное оборудование активизирующего блока привлекает интерес детей, стимулирует подвижность и развитие их исследовательской деятельности.

Занятия в сенсорной комнате с применением игр в сухом бассейне, приборов для создания световых эффектов «Русская пирамида», тактильного панно «Ежик» помогают в активизации детей, в стимуляции всех сенсорных процессов (зрительного, слухового, тактильного, обонятельного), повышают мотивацию к деятельности, создают положительный эмоциональный фон.

Детская сенсорная дорожка: ходьба по «кочкам-мешочкам» и ребристым дорожкам, расположенных на тропе, полезна для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия.

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. Сухой душ: разноцветные атласные ленты спускаются вниз, словно струи воды. Их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Разноцветные ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают воспринимать пространство и своё тело в этом пространстве. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира, что особенно важно для аутичных детей.

Сенсорная комната позволяет наладить контакт с аутичным ребенком дает дополнительную возможность выполнения совместного действия, вызывающего у ребенка положительные эмоции.

Коррекционно-развивающая работа в условиях тёмной сенсорной комнаты привлекает детей к активному участию в сенсорно-перцептивной, моделирующей и речевой деятельности. Это способствует развитию инициативы, творческой активности, воображения, формирует чувство самооценности и самодостаточности.

Интерактивное оборудование активизирующего блока привлекает интерес детей, стимулирует подвижность и развитие их исследовательской деятельности.



Оборудование сенсорной комнаты используется по-разному, в зависимости от характера и сюжета сказочного произведения. На некоторых занятиях световые эффекты выступают фоном, усиливающим эффект совместного взаимодействия ребенка и взрослого с различными дидактическими игрушками, реальными предметами и т. д.

В сенсорной комнате создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности. Занятия в сенсорной комнате рекомендованы детям с раннего возраста - 1 года. Дети с ограниченными возможностями, двигательными нарушениями особенно нуждаются в специальном оборудовании. Гранулированные пуфики-кресла, шариковый бассейн, мягкие модули активно используются в работе с такими детьми. Пуфик-кресло с гранулами, детская подушка с гранулами способствуют мягкой тактильной стимуляции. Подушку приятно мять в руках, и занятие с ней может надолго увлечь ребенка, напольные маты обеспечивают безопасность и комфорт. Сидя или лежа на пуфике можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины.

Расписание работы сенсорной комнаты составлено так, что психологи имеют возможность проводить в ней занятия со всеми детьми, принятыми на курс реабилитации. А также проводить работу с родителями, психотренинги и релаксацию. В результате у родителей снизилась тревожность, улучшилось эмоциональное состояние. У детей наблюдается снижение агрессивности, эмоционального и мышечного напряжения, повышение порога сенсорной чувствительности, двигательной активности, развитие зрительно-моторной координации, повышение устойчивости внимания, развитие интереса и познавательной активности, воображения и творческих способностей, расширение кругозора ребенка, пространственных представлений, восприятия разнообразных свойств предметов.

Волшебный мир сенсорной комнаты не оставляет равнодушным никого. Анализ отзывов родителей о сенсорной комнате позволяет судить о том, что комната производит огромное впечатление, как на детей, так и на родителей. На занятиях у родителей создается ощущение погружения в иной мир, где по иному течет время, все объекты видятся иначе, меняется угол зрения в видении собственных проблем, отношений с близкими, со своим ребенком. Меняется также настроение, возникает чувство покоя и релаксации, радости и удовлетворения, меняется отношение к себе. «Эмоции, которые испытываешь, находясь в этой комнате, трудно передать словами. Это, с одной стороны восторг, а с другой – расслабление и покой, даже уходить не хочется». «Как мама, я была очень обрадована тем, что в



центре реабилитации «Фламинго» появилась сенсорная комната. Здесь все гармонично сочетается, и цветовая гамма, и звуковые эффекты, что дает расслабление и снятие напряжения. Считаю, что сенсорная комната дает положительные эмоции для каждого ребенка в отдельности, ведь занятия проводятся индивидуально, только ребенок и мама, а это очень важно!»