Статья

«Среда сенсорной комнаты как средство развития

эмоциональной сферы»

 А.И. Карпиевич

педагог-психолог

 МБДОУ №22

 В жизни человека эмоции выполняют целый ряд функций. К.Э. Изард говорит о том, что функции каждой конкретной эмоции можно анализировать на трех уровнях:

 Во - первых, эмоция выполняет специфически биологическую функцию.

 Во- вторых эмоция вызывает мотивирующее воздействие на индивида, организуя, направляя и побуждая его восприятие, мышление и поведение.

 В – третьих каждая из эмоций выполняет социальную функцию.

Таким образом, эмоции, несомненно, важная составляющая часть жизни человека, которая влияет на его реакции, поступки, деятельность и развитие.

В жизни ребенка, как и в жизни взрослого, эмоции играют очень важную роль. Эмоциональная жизнь дошкольника связана с господством чувств над всеми сторонами деятельности ребенка. День дошкольника настолько наполнен эмоциями, что к вечеру он может, утомившись, дойти до полного изнеможения.

Эмоции являются показателем общего состояния ребёнка, его психического и физического самочувствия. Эмоциональное благополучие ребенка является одним из важных условий его психического здоровья

Эмоциональная и сенсорная сферы имеют природообусловленные взаимосвязи и оказывают друг на друга взаимное влияние. Различные ощущения выступают естественными стимуляторами эмоций в течение всей жизни человека, служат своего рода ключом, запускающим механизм эмоционального реагирования.

 Таким образом, воздействуя на сенсорную сферу ребенка, обогащая сенсорный опыт детей, развивается эмоциональная сфера: формируются социальные формы выражения эмоций, закладывается основа для развития высших чувств.

Одним из эффективных средств развития эмоциональной сферы является сенсорные комнаты.

Впервые сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70-х годов ХХ века, где родилась идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия. Сенсорные комнаты использовались реабилитологами и социальными работниками для работы с наиболее тяжелвм контингентом больных психоневрологического профиля и больных с грубым нарушением интеллекта.

 В начале 80-х годов ХХ века, кроме Голландии, одним из самых активных пользователей сенсорных комнат стала Великобритания. Расширился круг пациентов: комнаты стали активно использоваться при лечении пациентов с девиантным поведением, детей с различными психическими отклонениями и.т.д.

 У нас в России также были сенсорные комнаты, но их было единицы, и основная задача их – снятие эффектов монотонии. Времена изменились, изменились люди, усилилась нагрузка на психику [3]. И сейчас в практике использования сенсорных комнат стоят другие задачи.

 Сенсорная комната — это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения лечебно-профилактических сеансов, необходимых детям и взрослым с различными отклонениями в развитии. А также для улучшения качества жизни здоровых людей.

 В сенсорной комнате происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира — кинестетический, аудиальный и визуальный (тактильными ощущениями, звуком и цветом).

 Работа в сенсорной комнате организуется в следующих направлениях:

- релаксационные тренинги для детей и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции;

 - использование стимулирующих упражнений, направленных на активацию и развитие у детей дошкольного возраста сенсорных функций: зрительного и слухового восприятия, осязания и пространственного восприятия;

 - непосредственно общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, развития его самооценки и становления как личности [1].

 С помощью различных элементов в сенсорной комнате создаётся ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению тёплого контакта между специалистом и пациентом. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка - все это создает ощущение покоя, умиротворённости. 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.

 Каждая сенсорная комната проектируется индивидуально, прежде всего в соответствии с задачами по ее использованию, а также размерами комнаты и с учетом существующих финансовых возможностей [3].

 Развивающую среду сенсорной комнаты условно можно разделить на три функциональных блока:

 *Мягкая среда* – обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью ее использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах. Она может содержать следующее оборудование:

 Пуфик-кресло с гранулами - удобное сидение, наполненное полистирольными гранулами, которые служат идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

 Детская подушечка с гранулами - небольшая подушка, с помощью которой ребенок может принять удобную позу, подложив ее под голову или под ноги.

 Маты напольные - служат для создания мягкого пола, на котором ребенок и взрослый могут лежать, сидеть, двигаться без риска ушибов.

Маты настенные крепятся к стенкам для того, чтобы максимально обезопасить ребенка от ударов, соприкосновения с твёрдыми и холодными стенами.

 Сухой бассейн — бассейн может быть прямоугольным, квадратным, круглым или угловым, с мягкими стенками; бассейн наполнен пластмассовыми полупрозрачными или цветными шариками; используется как для релаксации, так и для активных игр.

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

 Мягкие модули – различные фигуры, на которых можно сидеть, что-то строить из них.

 *Зрительная и звуковая среда* – спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты оказывают на человека успокаивающе и расслабляющее действие. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса. Данная среда может включать в себя:

 Музыкальный центр с набором кассет или дисков – музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты.

 Висящая система «Музыка ветра» – основным направлением использования в сенсорной комнате системы «Музыка ветра» является звукотерапия. Приятные переливы нежных звуков действуют успокаивающе, способствуют релаксации.

 Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей – в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненного водой, резвятся шарики, подталкиваемые пузырьками воздуха.

 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.

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

 Волшебная нить и контроллер к ней – 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, ее можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали.

 Звездный дождь — пучок из светооптических волокон, изменяющий цвет по всей длине волокна. Изменяющиеся цвета обладают успокаивающим эффектом и в то же время активизируют познавательный опыт детей, концентрируют внимание.

 Светильник "Пламя" – светильник, имитирующий факел. Пламя костра с древних времен притягивало человека какой-то тайной. "Холодный огонь" светильника не только полностью имитирует пламя, но его еще можно трогать.

 *Тактильная среда* – позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию. Может быть укомплектована следующим оборудованием:

 Сухой душ - шатер из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе.

 Игровое тактильное панно "Лес" – сенсорная панель для рук, представляет собой панно из ковролина и съемных деталей. Детали различны по цвету, форме, материалу.

 Сенсорная тропа для ног – это дорожка из ковролина, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре "коски". Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным.

 Массажные мячи и валики – предназначены для симуляции тактильной чувствительности.

 Фонтан водный – источник воды, который стимулирует зрительные, тактильные и слуховые ощущения человека. Звук журчащей воды успокаивающе воздействует на нервную систему[2].

 Оборудование сенсорной комнаты активизирует работу базовых чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, развивает саморегуляцию процессов возбуждения и торможения.

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

 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.

 Звуки окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонируя 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.

 *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 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.

 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 [2].

 Сенсорные комнаты можно использовать в различных учреждениях: медицинских, образовательных, психолого-педагогических и медико-социальных центрах. Возможности сенсорной комнаты в своей работе могут использовать разные специалисты (врачи, логопеды, психологи, коррекционные педагоги).

 Сенсорные комнаты используются для:

 • проведения коррекционных занятий с детьми, имеющими различные сенсомоторные нарушения; с детьми с синдромом раннего детского аутизма;

 • коррекции игровой деятельности;

 • для решения школьных проблем (снятие стрессов в период подготовки к экзаменам, коррекция психических процессов и др.)

 • 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 связанна с острыми стрессовыми ситуациями;

 • развития речи и диагностики больных с нарушениями слуха и речи.

 Кроме того, сенсорные комнаты используются для организации досуга и релаксации здоровых людей. 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 [1]

 Однако, занятия в сенсорной комнате показаны далеко не всем. Так противопоказаниями для проведения сеансов являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие 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 [2].

 Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека [2]. После ее посещения 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.

 Соответственно, сенсорные комнаты обладают большим потенциалом для развития различных сфер личности, в том числе и эмоциональной.

Используемая литература:

1. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья [Текст]: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой - СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.12
2. **Сенсорная комната – волшебный мир здоровья** [Текст]**: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007. – Ч. 1: Темная сенсорная комната. -416с.: ил. 23**
3. Янчук М.В. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы [Текст]/ М.В. Янчук. -Волгоград: Учитель, 2013г.-127 с. 28