

ПСИХОЛОГИЯ

Мамаева Марина Альбертовна

психолог

КОГОАУ «Лицей естественных наук»

г. Киров, Кировская область

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА КАК СРЕДСТВО РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы организации полисенсорной насыщенной среды и специальных занятий по развитию сенсорной интеграции на базе КОГОАУ «Лицей естественных наук», выделяются положительные результаты использования сенсорной комнаты как прекрасного профилактического средства борьбы со школьным переутомлением.*

***Ключевые слова:** сенсорная система человека, проприоцепция, рецепторы, репрезентативные системы, психокоррекция, здоровьесберегающие технологии, стрессоустойчивость человека, иммунитет, неврозоподобные состояния, полисенсорная насыщенная среда, мультисенсорная среда, релаксация, ароматерапия.*

Сенсорная система человека дает ему возможность ощущать и познавать окружающий мир. Сенсорная интеграция – это основная функция в работе сенсорной системы, объединение всех поступающих сигналов в единое целое, что позволяет построить и понять целостную картину мира и себя в нем [1–4].

Основная задача наших органов чувств – помогать познавать мир и реагировать на окружающую среду. Во многом от нашего психологического состояния зависит наша жизнь. От нагрузки на мозг человека зависит его мироощущение.

Наш мозг постоянно принимает сигналы от органов чувств, он организует и обрабатывает эту информацию, и мы отвечаем адекватными действиями. Мозг активируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, проприоцепции, вестибулярных и других рецепторов.

Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребенка, и предопределяет развитие его поведения и психики. Сенсорное восприятие часто имеет эмоциональную окраску. Нарушение или недостаточное развитие функций сенсорной интеграции негативно проявляется во всех сферах жизни человека – в самочувствии, общении с другими людьми, обучении. Наиболее значимым для нормального развития сенсорной сферы является детский возраст.

Сенсорные комнаты как раз направлены на работу с различными проблемами, которые выявляются у детей, будь то агрессивность, страхи, неуверенность в себе, через использование всех ведущих репрезентативных систем и их включения на решение общей проблемы.

Использование сенсорной комнаты основано на интегративной теории понимания человеческой психики – гуманистической психологии, в которой акцентируется поддержка и развитие внутренней природы человека. Внутренняя природа человека стремится к самореализации, самосовершенствованию и достижению физического и психического здоровья. Тенденция к самореализации и совершенству – база для психокоррекции, где центральным действующим лицом является сам человек.

Сенсорная комната – это пространство, предназначенное для психологической разгрузки, релаксации, снятия стресса, стимуляции органов чувств, оно создает уникальные возможности для отдыха и обучения. Сенсорная комната может выполнять целый ряд задач:

- создать успокаивающую среду для отдыха;
- переключать внимание человека с одного типа ощущений на другой;
- развивать творческие способности;

– обучать детей различению цветов, оттенков, музыкальных нот, тактильных ощущений.

В КОГОАУ «Лицей естественных наук» мы стараемся уделять внимание здоровьесберегающим технологиям, одной из которых и является сенсорная комната. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Это прекрасное профилактическое средство школьного переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всего подвержены переутомлению и менее стрессоустойчивы.

Нынешние дети, пришедшие в школу, уже отличаются повышенной тревожностью, имеют хронические заболевания, низкий иммунитет. А учебная нагрузка приводит к умственному переутомлению, что сопровождается ухудшением здоровья: увеличивается число детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, проявляются значительные вегетативные реакции, развиваются неврозоподобные состояния. Поэтому в школе нужны технологии, обеспечивающие условия гармоничного развития и максимальную эффективность обучения.

Ребенок не желает идти в школу, у него возникают «беспричинные» головные боли, он прогуливает уроки, бывает раздражителен, рассеян, краснеет, отвечая у доски. Все это может быть признаками школьной тревожности. Если данные проявления оставить без внимания, то к подростковому возрасту тревожность станет сложившейся личностной чертой.

Основные направления нашей работы – организация полисенсорной насыщенной среды и специальных занятий по развитию сенсорной интеграции.

Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

Задачи: коррекция эмоциональной нестабильности, психоэмоциональная реабилитация; профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок; создание положительного эмоционального состояния; переключение энергии тре-

воги в конструктивное русло; формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии; развитие позитивного общения и взаимодействия друг с другом; развитие познавательной активности.

Количественный состав группы: 4-6 человек или индивидуально.

Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Принцип комплектации группы: запрос педагога или родителя.

Метод работы: релаксация с помощью цвета и света, звуков и музыки, воздействием запахов на нервную систему и психическое состояние детей.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация, сказкотерапия).
4. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности.
5. Обобщение. Ритуал прощания.
6. Диагностика (на входе и выходе).

В диагностике используются: восьмицветный тест Люшера (для определения эмоционального состояния школьников через восприятие цвета, а также определение коэффициента вегетативности для понимания психофизиологической составляющей); методика «Гомункулус» (для определения психосоматического состояния детей); метод наблюдения.

Среда темной сенсорной комнаты является оптимальной для работы с тревожными детьми.

Умение ребенка управлять своими чувствами – важный шаг к формированию уверенности в себе. Полифункциональное интерактивное оборудование позволяет учащимся чувствовать себя комфортно, способствует более быстрому решению имеющихся проблем. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях

Актуальные направления научных исследований: от теории к практике

обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное напряжение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека полифункциональная интерактивная среда темной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности. В спокойной доверительной обстановке сенсорной комнаты создается ощущение защищенности, спокойствия, уверенности в себе, что так необходимо тревожному ребенку.

Работа с детьми по снятию тревожности, повышению уверенности в себе методом релаксации с использованием оборудования сенсорной комнаты предполагает следующий результат: приобретение детьми навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе, снятие эмоциональной напряженности и утомляемости, вызванных нагрузками.

Сенсорная комната в лицее существует всего год.

За это время в целом результаты самочувствия, настроения учащихся значительно улучшились, есть положительные сдвиги в общем состоянии организма. Во время работы мы убедились: сенсорная комната оказывает положительное воздействие на психофизиологическое и эмоциональное здоровье, а это значит, что сенсорные комнаты целесообразно использовать в образовательных учреждениях как здоровьесберегающую технологию.

Список литературы

1. Бадьина Н.П. Технология создания психологически комфортных условий в образовательном учреждении: Методические рекомендации для педагогов-психологов. Курган: 2008. С. 135.
2. Джос В.В. Практическое руководство по тесту Люшера. Кишинев: Периодика, 1990. С. 175.
3. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. Москва, 2003. С. 282.
4. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие/ под ред. В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю. С. Галлямовой. СПб.: ХОКА, 2007. – Ч. 1: Темная сенсорная комната. С. 416.