

Представьте себе, что вы стоите перед дверью, ведущей в неведомое. Вы утомлены, раздражены, ваши мышцы напряжены и от того ваша жизнь вам кажется беспросветной, все ситуации — тупиковыми. Все. Еще мгновение — и... И вы протягиваете руку и открываете дверь. Что это? Перед вами мерцающий звездный ковер. Вы осторожно делаете шаг, и разноцветный ливень обрушивается на вас сверху: тысячи звездочек-капелек касаются вашего лица, стекают на руки и дальше по телу — к ногам. Вы идете вперед по сенсорной тропе к высокой колонне, внутри которой бурлят-переливаются всеми цветами радуги живые пузырьки. И в этой круговерти шныряют разноцветные рыбки — вверх, вниз, вверх, вниз...

Вам дышится легко и свободно, ибо воздух в этой волшебной наполненной мягким светом комнате комфортно-влажный и пронизан необыкновенными умиротворяющими ароматами.

Вы опускаетесь в пуфик-кресло с гранулами и чувствуете как он принимает форму вашего тела. Тихая, спокойная музыка наполняет вас, и откуда-то сверху доносится серебряный перезвон колокольчиков. Вы закрываете глаза. Вам хорошо. Уходят тревоги и страхи, напряжение сменяется полным покоем. Вы расслаблены.

Этот описательный фрагмент позволил получить представление о том, что же такое сенсорная комната.

Итак, сенсорная комната — это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения лечебно-профилактических сеансов, необходимых детям с различными отклонениями в развитии. В сенсорной комнате происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира — кинестетический, аудиальный и визуальный (тактильными ощущениями, звуком и цветом).



Уже первые занятия в сенсорной комнате показывают, какой мощный развивающий, лечебный, профилактический и коррекционный потенциал содержит ее оборудование.

Рекомендации по использованию сенсорной комнаты

В сенсорной комнате осуществляется оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека. Очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности

и ценности сенсорных комнат для людей со специальными нуждами, с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации, с хроническими болями, посттравматическими болями, а также для всех людей нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия.



Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

- стимулирует все сенсорные процессы;
 - создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть - - нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
- корректирует нарушенные высшие корковые функции;
- развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Таким образом, в зависимости от поставленных задач, сеансы в сенсорной комнате можно рассматривать как:

- способ подготовки к другим медико-психологическим мероприятиям;
- средство оптимизации реабилитационного процесса.

Направления использования сенсорной комнаты

Сенсорную комнату в своей работе могут использовать разные специалисты (врачи, логопеды, психологи, коррекционные педагоги).

В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний сеансы в сенсорной комнате могут быть направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния

релаксации и душевного равновесия;

- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.



Области применения сенсорной комнаты

Сенсорная комната - это важное лечебное средство для людей, чьи возможности осязать мир ограничены болезнью. Сеансы в сенсорной комнате можно включать в комплексную систему реабилитации людей с опорно-двигательной патологией, задержками психомоторного и эмоционального развития, неврозами, нарушениями зрения, слуха, речи, что значительно повышает эффективность проводимого лечения.

Мозг и центральная нервная система определяет развитие многих заболеваний. В сенсорной комнате возможно осуществлять немедикаментозное воздействие, направленное на снятие нервного и психического напряжения, восстановление работоспособности. Отрицательные эмоции оставляют неприятные ощущения и, накапливаясь, могут стать причиной болезни (психосоматика). Но эмоциональное напряжение даже самое сильное не будет опасным для человека, если они завершаются расслаблением, отдыхом и положительными эмоциями.



В образовательных учреждениях СК используются для:

- для педагогической коррекции детей в домах ребёнка;
- проведения коррекционных занятий с детьми, имеющими различные сенсомоторные нарушения; с детьми с синдромом РДА;
- 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 связана 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 - детей и взрослых. 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.

