**«Сенсорная комната как уникальный инструмент сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся»**

Сычева ЮлияБорисовна,

педагог-психолог МБДОУ детский сад № 2229 г. Новосибирск

Актуальность данной темы определяется рамками Федерального Государственного Образовательного Стандарта, который выделяет «…важное место в образовательном процессе занимает психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды…».

В соответствии со стандартом, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы основного общего образования должны обеспечивать «…вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса «…сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни…».

Решение проблемы сохранения и улучшения здоровья нации на федеральном уровне осуществляется в политической, социальной, экологической, культурологической и других сферах. Для формирования у учащихся здорового образа жизни приоритетным является педагогическое направление (в рамках культурологического).

Чаще всего учёные определяют психическое здоровье как “баланс различных психических свойств и процессов”.2

О.В. Хухлаева формулирует определение психологического здоровья как “динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию”.3

По определению В.Э.Пахальяна, психологическое здоровье – это “динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе”.4

Мы придерживаемся определения И.В.Дубровиной, в соответствии с которым психологическое здоровье – это “психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации”.5

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит от правильной организации предметно-пространственной среды. А необходимым условием педагогического процесса является его положительный эмоциональный фон.

Многим знакомо такое понятие как «комната психологической разгрузки», но научная мысль пошла дальше. Желание людей получить психологическую помощь и заряд положительной энергии заставило внедрить новейшие научные достижения в психологические практики, из чего и родились сенсорные комнаты. Исследования в области свето- и ароматерапии, музыкального и цветового воздействия на психику человека позволили соединить все полученные знания и результаты в одном специально оборудованном помещении, которое дает комплексный и удивительный результат.

Поэтому в моей педагогической практике сенсорная комната является одним из современных уникальных инструментов, обеспечивающих среду гармоничного развития и наибольшую результативность обучения без риска для психологического здоровья детей.

Сенсорная комната – волшебное помещение для релаксации, снятия стресса и расслабления, атмосфера комнаты помогает обрести личную гармонию и гармонию с окружающим миром, восстановить душевное равновесие, укрепить нервную систему.

Сенсорная комната помогает решить следующие задачи:

1. Уменьшить тревожность, обрести уверенность и спокойствие.
2. Стимулировать ослабленные и плохо функционирующие органы чувств.
3. Снять боли хронического характера.
4. Создать хороший эмоциональный фон.
5. Уменьшить избыточную активность и снимет стресс.
6. Справиться с навязчивыми детскими страхами.
7. Улучшить память и внимание.
8. Стимулирует сенсорную чувствительность и мелкую моторику.
9. Понизить утомляемость.
10. Снизить агрессию и конфликтность.
11. Побудить к познанию и исследованию окружающего мира.

Сенсорные ощущения при исследовании ребенком такой комнаты восстанавливают его внутреннее равновесие, убирают негатив. Новые навыки самообладания и избавление от агрессивности достигаются ощущением волшебного мира такой комнаты, особенно при общем влиянии музыки и ароматерапии.

Занятия провожу индивидуально или в группе не более 5 человек.

В нашей сенсорной комнате размещено уникальное оборудование, которое позволяет мне, как психологу, мягко работать со своими подопечными, проводить профилактику  и даже «лечение» нервной системы и органов чувств.

Различные стимуляторы оказывают влияние на все системы организма (обонятельную, слуховую, тактильную, зрительную, вестибулярную и др.).

Для музыкального сопровождения использую музыкальный материал:

1. Классические спокойные произведения.
2. Специальные миксы для релаксации.
3. Медитативная музыка.
4. Звуки природы: капли дождя, звуки моря, звуки леса, пение птиц и крики дельфинов.

Ароматерапия позволяет улучшить самочувствие, благотворно действует на нервную систему, стимулирует процессы саморегуляции и иммунитета.

Для наибольшего эффекта использую ароматические масла, имеющие разное назначение: тонизирующее, стимулирующее иммунитет и расслабляющее. Однако здесь нужно быть очень осторожными, так у детей могут быть аллергические реакции (это необходимо выяснить в ходе беседы у родителей, проконсультироваться с медицинским работником). Ароматические подвески с сухими травами изменят настроение, улучшат эмоциональное состояние.

Для тонизирования организма подойдут  ароматы, улучшающие работоспособность, дающие прилив сил и энергии: грейпфрута, апельсина, бергамота, лимона, лимонника.

Для расслабления использую запах, устраняющий депрессивное состояние, неврозы и перевозбуждение: мяты, мелиссы, лаванды.

Для стимуляции иммунитета подойдут эфирные масла: эвкалипта, аниса, ромашки, чайного дерева, хвойные масла.

Пространство нашей сенсорной комнаты разделено на две половины: релаксационный  и активационный блок.

Релаксационный блок оборудован сухим бассейном, фонограммами и цветными дисками. Начинаются сеансы с погружения в сухой бассейн,  который помогает полностью расслабить мышечные ткани. Постепенно меняющиеся цвета шариков, красочные  картины на стенах, успокаивающая музыка погружает ребёнка в атмосферу покоя. Эта процедура создает нужный настрой, на дальнейшее занятие.

Активационный блок с сухим бассейном для активных игр, интерактивным оборудованием, сенсорными панелями и мобайлами создаёт ощущение праздника, всё вокруг привлекает внимание, поддерживает внимание и интерес к окружающей действительности.

Придерживаюсь следующей структуры занятий:

1. Вводная часть с разминкой и ритуалом приветствия.
2. Основная релаксационная.
3. Подведение итогов с ритуалом прощания.

Массажное разгрузочное кресло, пуф «Груша», «Тактильная дорожка» способствуют улучшению деятельности сердечно - сосудистой системы ребёнка, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата. Имеют эффект лечебного массажа, снимают усталость и стресс.

Сухие бассейны развивают моторику пальцев, способствуют улучшению деятельности сердечно - сосудистой системы ребёнка, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата. Они делают игру интересной и безопасной, а также действуют на ребёнка как лечебный массаж, снимают усталость и стресс.

Интерактивные игровые панели: «Моя семья», «Логика», диск «Часы», модуль «Цифры» и др. предназначены для развития логического мышления, тактильных ощущений, зрительной памяти, активизации внимания, повышения познавательного интереса.

Играя с мягкими модулями, ребёнок забывает про свои проблемы и заботы, игра полностью захватывает его воображение, его внимание, а позитивные эмоции хорошо влияют как на его эмоциональное самочувствие, так и на физическое.

Настенное панно «Звёздное небо», фибероптические волокна переносят ребёнка в фантазийный мир. У ребёнка развивается воображение, творческое мышление, спокойствие и уверенность в себе.

Мониторинг показывает положительную стабильную динамику в коррекции эмоционально-волевой сферы учащихся, особенно агрессивных и гиперактивных детей.

Таким образом, для каждого ребёнка сенсорная комната – это уникальный шанс получить психологическую реабилитацию по индивидуальной программе развития.

В настоящее время сенсорная комната в школе — не частое явление, и она не стала повсеместной обязательной частью, но, надеюсь, что школу будущего нельзя будет представить без сенсорных или релаксационных  комнат для расслабления и восстановления после учебных нагрузок.

**Литература**

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – СПб, 2006.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья, – СПб, 2000.
3. Гаврилина Л.К. Теория и практика личности. – Сыктывкар, 2002.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб, 2005.
6. Колосова С.Л. Психокоррекция. Учебное пособие. – Сыктывкар, 2001.
7. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб., 1998.
8. Пахальян В.Э. Развитие и психическое здоровье. – СПб., 2006.