

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Панкратова Анастасия Александровна,

педагог-психолог,

МБОУ «СОШ №2 им. М.Ф. Колонтаева» г. Калуги

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Статья посвящена организации работы педагога-психолога в сенсорной комнате с детьми школьного возраста. Рассмотрены случаи ограничения некоторых видов деятельности при занятиях в сенсорной комнате.

Ключевые слова: сенсорная комната, релаксация, психокоррекция, мышечное расслабление.

Человек воспринимает окружающий мир с помощью зрения, слуха, обоняния и осязания. Это позволяет видеть среду обитания более обширно и изучать её многогранность. Стремление к познанию начинается с раннего детства, но не все дети, в полной мере, могут себе позволить изучение реального мира. Преграды по исследованию и восприятию окружающей среды могут возникнуть по разным причинам. Но это не значит, что ребёнок обречён и не сможет в полной мере наслаждаться действительностью.

Многие школы оборудованы современными сенсорными комнатами, главное предназначение которых – помочь детям синхронизировать все сенсорные потоки, влияющие на органы чувств.

Материалы для работы в сенсорной комнате и элементы оборудования подбираются индивидуально и направлены на улучшение здоровья, расширения жизненного опыта детей, обогащения мира их восприятия и улучшения качества жизни. Во время занятий в сенсорной комнате у детей происходит активная стимуляция всех анализаторных систем, что очень важно для образования межанализаторных связей.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Занятия в сенсорной комнате способствуют релаксации и реабилитации, снимают стрессы, улучшают настроение, предотвращают переутомление, восстанавливают психическое и эмоциональное настроение детей. Так же занятия в сенсорной комнате помогают развить навыки саморегуляции, самоконтроля, повышается стрессоустойчивость, коммуникативные навыки, развиваются психические и познавательные процессы способствующие улучшению качества обучения. Положительный настрой способствует проявлению творческих способностей.

Противопоказаний для посещения занятий нет. Но существуют определённые ограничения, которые определяются после заключения врача, консультирования и диагностики, проведённой педагогом-психологом.

Необходимо учитывать и определённые виды заболеваний или диагнозов. При астенических проявлениях дети быстрее утомляются, исходя из этого, необходимо уменьшить время индивидуальных занятий. При высокой возбудимости ребёнка нужно ограничить использование аудиовизуальных и тактильных раздражителей. При нарушении зрения и слуха работа требует особого подхода – сенсорное воздействие переносится на другие органы чувств. Ограничению занятий или временному прекращению, подлежат дети принимающие в данный момент лекарственные препараты.

Обязательными к выполнению являются требования по охране безопасности и жизнедеятельности.

Перед началом занятия детей необходимо ознакомить детей с приборами и отдельными элементами комнаты. Это важно для проведения последующих занятий, поскольку комната оснащена различными интересными материалами, которые приковывают внимание детей, и без предварительного ознакомления они будут отвлекаться на рассмотрение различных элементов и не смогут сконцентрироваться на выполнении заданий.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Очень важно во время проведения занятий не использовать большое количество элементов одновременно. Стимуляторы, которые вызывают наибольшее возбуждение или переутомление, необходимо ограничить и вводить в занятие в последнюю очередь. Особое внимание следует уделить зрительным раздражителям, чтобы их активное использование не вызывало возбуждения или агрессивности у ребёнка.

Как правило, занятия проходят индивидуально или в группе по пять-семь человек. Количество детей зависит от размеров сенсорной комнаты.

Методы работы могут быть разные: релаксация, игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, а также на психокоррекцию и улучшение здоровья ребёнка.

Релаксация включает в себя: цветотерапию, светотерапию, звукотерапию и музыкальную терапию.

Структура занятия: приветствие, комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление, входящая диагностика (наблюдение, беседа), релаксация (цветотерапия, музыкотерапия и т.д.), активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты), выходящая диагностика (наблюдение, беседа), обобщение, прощание.

Занятия в сенсорной комнате направленные на релаксацию могут проводиться и с выпускниками. Использование мультимедийного комплекса, пузырьковой колонны и фиброоптических волокон позволяет проводить специальные тренинги и занятия на снятие напряжения перед сдачей единого государственного экзамена.

Такое занятие направлено на то чтобы выпускник смог отстраниться от привычной и морально тяжёлой атмосферы и погрузиться в состояние покоя. Применяя различные дыхательные техники, можно использовать лишь звуко-

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

тепию (включить расслабляющую музыку) или же только светотерапию (школьник может наблюдать за работой пузырьковой колонны или за меняющимся свечением фиброоптических волокон).

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что сенсорная комната – это особое место куда дети могут прийти не только для развития психических и познавательных процессов, но просто чтобы немного отдохнуть и набраться сил. В некоторых случаях эта комната может послужить альтернативой беседы с психологом. Очень часто детям хочется побыть наедине с собой и своими мыслями, просто расслабиться и ни о чём не думать. Сенсорная комната как раз такое место.