

## СЕНСОРНАЯ КОМНАТА МБОУ СОШ № 2

Комната психологической разгрузки (или сенсорная комната) - это интерактивная среда, в которой присутствуют специальная мебель, световые эффекты, релаксационные или, наоборот, активизирующие звуки, запахи и т. д. при полном или частичном общем затемнении. Темная сенсорная комната — это пространственная среда, которая насыщена различного рода аудиальными, визуальными и тактильными стимуляторами. Адекватно дозированные занятия с людьми активизируют их деятельность, стимулируют развитие и коррекцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания — и создают условия для саморегулирования процессов возбуждения и торможения.

Работа в полифункциональной интерактивной среде темной сенсорной комнаты организуется в следующих *направлениях*:

- использование стимулирующих упражнений, активизирующих и развивающих у детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста сенсорные функции: зрительное и слуховое восприятие, осязание и пространственное восприятие;
- непосредственное общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, его самооценки и становления его как личности;
- релаксационные тренинги для детей, подростков и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции.

Темная сенсорная комната способствует не только достижению релаксации, но и активизации различных функций центральной нервной системы. Систематическое, но индивидуально дозированное (в зависимости от возраста, наличия психологических и медицинских проблем) пребывание человека в такой среде позволяет решать следующие *задачи*:

- гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- коррегировать нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- развить познавательную деятельность детей и подростков, их интерес к исследовательской деятельности;
- стимулировать все сенсорные процессы;
- развить общую и мелкую моторику, скорректировать двигательные нарушения;
- помочь детям, подросткам и взрослым, оказавшимся в стрессовой ситуации, легче преодолеть ее.

Занятия в темной сенсорной комнате помогают поднять простые ощущения на уровень осознанного восприятия, стимулируя тем самым процессы саморегуляции центральной нервной системы. Таким образом, психоэмоциональная сфера человека начинает ограждать себя от негативного воздействия стрессовых ситуаций. В интерактивной среде темной сенсорной осуществляется немедикаментозное воздействие, помогающее преодолеть нервное и психическое напряжение, восстановить работоспособность. Мышечное расслабление, отдых, отсутствие проблемных ситуаций здесь и теперь, положительные эмоции становятся основой и хорошим сопровождающим фоном для преодоления тревоги и стресса. Кроме того, положительный эмоциональный фон обеспечивает усиление мозгового кровообращения и накопление запасов умственной энергии.

