

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ, КАК СРЕДСТВА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Деева Н.А.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с. Углынец»,  
с. Углынец, Верхнехавский муниципальный район

Чувство эмоционального дискомфорта, беспокойства, ожидание опасности и неуверенность в благополучном исходе ситуации – частые явления в современном мире. Информационный фон создает поле для развития тревожного состояния у детей.

Эмоциональное состояние родителя зачастую передается ребенку, таким образом, у ребенка повышается уровень тревожности. Симптомы, говорящие о тревожности ребенка, встречаются часто. У детей дошкольного возраста тревожность проявляется в заниженной самооценке, неуверенности в себе и своих поступках. Такие дети могут бояться проявиться в социуме или высказать личное мнение. Как правило, данное поведение является защитной реакцией.

Возбужденное состояние имеет накопительный эффект, негативно сказывающийся на эмоциональном фоне. Тревожность, как правило, формируется в несколько этапов: зарождение тревоги, закрепление тревожного состояния и как результат – тревожная личность.

Средством работы с тревожностью и ее профилактикой выступает полифункциональная среда сенсорной комнаты. Сенсорная комната – специально оборудованное помещение, в котором создана безопасная и комфортная среда, наполненная оборудованием, имеющим воздействие на все органы чувств. Среда сенсорной комнаты способствует снятию мышечного и психо-эмоционального напряжения, достижению состояния релаксации и душевного равновесия. Активация функций центральной нервной системы способствует формированию положительного эмоционального фона. Расслабляющие игровые сеансы дают возможность, как взрослому, так и

ребенку погрузиться в приятную атмосферу. Разнообразные стимулы воздействуют на три основных канала восприятия окружающего мира – кинестетический, аудиальный и визуальный.

По мнению Е.Д. Хомской (Хомская Е.Д., 2005) роль зрительных анализаторов для психических функций человека трудно переоценить. Когда свет достигает глаза, возникающая в этих элементах фотооптическая реакция преобразуется в импульсы, передающиеся через различные уровни зрительной системы. Для визуального восприятия сенсорная комната включает в себя оборудование со светооптическими эффектами. Так, сенсорный уголок, включающий в себя воздушно-пузырьковую колонну является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Управление цветом создает захватывающее зрелище и дает сильную зрительную стимуляцию. В сочетании со звуком струящейся воды возникает мощный терапевтический эффект. В работе мной используется следующий набор упражнений:

Упражнения с использованием модуля «Сенсорный уголок» (Деева Н.А. 2022).

Льдинки

Цель: снятие напряжения.

Цвет колонны прозрачный. Звучит спокойная музыка.

Дети или взрослые смотрят на пузырьковую колонну, следят за «льдинками».

Льдинки медленно взлетают

Опускаются и тают

Льдинки эти непростые

Спрятаны в них наши сны.

Спокойные и сладкие,

Красивые, приятные.

Льдинку мы свою найдем,

Вспомним самый добрый сон.

Дети находят «свою льдинку» и рассказывают о своих снах, обсуждают.

Фиброоптический модуль состоит из струящихся волокон, которые помогают развитию тактильных ощущений. Главным направлением работы фиброоптического волокна является снижение возбужденного состояния и расслабления организма.

Упражнения с использованием фиброоптических модулей.

«Волшебные нити» (Деева Н.А.2022)

Цель: развитие тактильных ощущений

Звучит спокойная музыка. Дети или взрослые держат в руках несколько нитей фиброволокна и проводят по частям тела.

Волшебные нити нам помогают

Волшебные нити нас расслабляют.

Нити ног касаются - проводятся по ногам сверху вниз

Ноги расслабляются.

Нити рук касаются - проводят от предплечий к кистям

Руки расслабляются.

Живота касаются,

Живот расслабляется круговые движения

Лба они касаются,

Лоб тоже расслабляется. от лба к щекам

Сухой бассейн представляет собой мягкую форму, наполненную пластмассовыми шариками. Борта бассейна достаточно высокие, что позволяет безопасно выполнять определенные упражнения. Шарик создают массажный эффект, обеспечивая мягкую мышечную релаксацию. Занятия в сухом бассейне показаны детям с ДЦП, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, при неврозах.

Упражнения с использованием модуля «Сухой бассейн» (Деева Н.А.2022)

«Ищем сокровище»

Цель: создание условий для чередования напряжения с расслаблением, регуляции дыхания.

Упражнение выполняется 3–5 раз  
Педагог кладет на дно бассейна мелкий предмет.  
Что на дне реки лежит?  
Что сияет и блестит?  
Нам на дно нырнуть всем нужно  
Сокровище поищем дружно.  
Дети «ныряют» в бассейн, пытаются найти предмет.

Медитативные сказки в сенсорной комнате являются отличным средством для снятия напряжения. Мягкая среда сенсорной комнаты помогает удобно расположиться ребенку и взрослому, приняв комфортную позу.

Медитативная сказка «Тихая прогулка» (Деева Н.А.2022)

Цель: создать условия для расслабления и переключения внимания.

Дети или взрослые располагаются на мягких модулях или на полу. Звучит расслабляющая музыка.

Рекомендуется использовать такие модули, как панно «Бесконечность», «Звездное небо», «Фиброоптическая люстра», «Пузырьковая колонна».

Текст читается медленно, с паузами.

Мы с тобой отправимся  
Туда, где интересно-  
В сказочный волшебный,  
Необычный лес.  
Пойдем мы с тобою по дороге,  
Нам трава щекочет ноги  
Рядом бабочки порхают,  
Вокруг нас они летают.  
Мы по лесу этому  
Неспеша пойдем  
Там мы речку тихую,  
Теплую найдем.

По этой тихой речке  
Мы поплывем спокойно  
Покачают волны  
Лодку нам с тобою.  
Так, качаясь поплывем  
Тихий берег мы найдем.  
Мы по берегу пройдемся,  
И домой с тобой вернемся.

Однако необходимо учитывать, что при наличии инфекционных заболеваний или противопоказаний врача-невролога посещение сенсорной комнаты ребёнком не рекомендуется.

Важным моментом при проведении занятий является спокойная, доверительная атмосфера, созданная специалистом. Игровые сеансы могут посещать не только дети или взрослые. Отличный эффект снятия тревожности достигается при посещении сенсорной комнаты всей семьей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что среда сенсорной комнаты является эффективным средством работы с тревожными состояниями.

### **Литература**

1. Хомская Е. Д. Нейропсихология: 4-е издание. СПб.: Питер, 2005. 496 с.
2. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОО в условиях сенсорной комнаты / Учитель. 2022. 45 с.