# Сенсорная комната: что это и для чего нужно? https://static.wixstatic.com/media/febf42_d5e8fbe5c59b4fe0af890e38de3eed93.jpg/v1/fill/w_222,h_164,al_c,q_80,usm_0.66_1.00_0.01/febf42_d5e8fbe5c59b4fe0af890e38de3eed93.jpg

# Сенсорная комната: что это и для чего нужно?

У человека есть органы чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа и слизистая (осязание), вестибулярный аппарат (ощущение веса, чувство равновесия и положения в пространстве, ускорение). В каждом из этих органов чувств есть рецепторы – периферические звенья анализатора или сенсорной системы (по И. П. Павлову). К примеру, рецепторы зрения – это палочки и колбочки сетчатки глаза. Сам же анализатор состоит из трех частей: периферии (рецептора), проводникового отдела (центростремительных нейронов), коркового отдела (участков коры больших полушарий головного мозга, воспринимающих информацию от соответствующих рецепторных образований).

**Таким образом, сенсорную систему (анализатор) можно определить как часть нервной системы, состоящей из рецепторов, нервных путей и отделов головного мозга.**

Зная, что такое сенсорная система можно перейти к **сенсорике** – функции нервной системы, которая заключается в восприятии раздражителей, и выполняется при помощи сенсорной системы (анализатора). **Благодаря изучению сенсорики, а также роли сенсорной системы в жизни человека появились специальные комнаты, которые называют сенсорными.**

**Сенсорная комната — что это?**

Определить сенсорную комнату можно как особым образом организованную окружающую среду, наполненную различного рода стимуляторами, цель которых заключается в воздействии на органы чувств человека. Сенсорную комнату в народе принято называть «комнатой релаксации», однако по сути своей сенсорная комната может использоваться не только с целью оказания успокаивающего и расслабляющего действия, но и для достижения тонизирующего и стимулирующего эффекта. Секрет заключается в сочетании разных стимулов. К ним относятся: свет и цвет, звуки (музыка), запахи, а также тактильные ощущения. Наборы стимулов можно объединить в группы в зависимости от рецептора, на который они воздействуют.

**Классификация стимулов**

Светотерапия и цветотерапия – воздействуют на зрение. Мягкий свет – покой. Яркий свет – возбуждение. Кроме того, частицы света (фотоны) поддерживают ритм суточных колебаний, улучшают состояние иммунной системы. Используется терапия цветом, например, красный – стимуляция, оранжевый – восстановление, желтый – тонизирование и т.д.

Звукотерапия – воздействует на слух. Может быть пассивной (человек слушает звуки или музыку) и активной (человек сам создает звуки или музыку). Спокойная мелодичная музыка, звуки природы – покой. Механические звуки, электронная музыка, произведения с разной силой тональности (произведения Моцарта), музыкальные произведения с быстрым темпом (вальсы) – возбуждение.

Ароматерапия – воздействует на обоняние. Приятные запахи – покой. Резкие запахи – возбуждение. Кроме того, эфирные масла обладают бактерицидными, противовирусными и противовоспалительными свойствами.

Тактильные ощущения – воздействуют на рецепторы кожи. Ощущения мягкости, тепла, нежности – покой. Покалывание, надавливание, вибрация – возбуждение. Использование приборов для массажа снимает мышечное напряжение и улучшает кровообращение.

**Оборудование, из которого состоит сенсорная комната, можно условно классифицировать на два вида: релаксационное и активационное.** Аналогично можно разделить и сами комнаты.

**Виды сенсорных комнат**

Релаксационная сенсорная комната

Как правило, эта комната имеет мягкое покрытие, настенные и напольные маты. В ней присутствуют пуфики и подушечки, кресло-качалка, повторяющее контуры тела человека, сухой бассейн с безопасными зеркалами. Она снабжена световыми приборами, которые создают рассеянный свет, обладают фибероптическим эффектом  (звездное небо, звездный дождь), подвешенными подвижными конструкциями (зеркальный шар, сухой дождь). Такая комната дополняется установкой для ароматерапии и музыкальной системой для воспроизведения.

Здесь используется следующий набор стимулов: мягкий проплывающий свет, успокаивающая музыка или звуки природы, приятный запах, удобная свободная поза в сочетании с тактильными ощущениями невесомости, мягкости и нежности.

Активационная сенсорная комната

 

 Комната покрыта сенсорными панелями для рук и ног (специальные сенсорные тропы для ног, воздушно-пузырьковые трубки, создающие вибрацию при касании). Комната оборудована световыми приборами, обладающими светооптическим эффектом и звуковым сопровождением (интерактивные панели, системы прожекторов). Также есть система для воспроизведения музыки или наборов звуков. Могут присутствовать массажные мячики и прочие подобные вещи. Для усиления световых эффектов комната может иметь специальные зеркала, способные зрительно изменять площадь комнаты в большую сторону.

Здесь используется следующий набор стимулов: яркий свет, создающий атмосферу праздника, веселья, тонизирующие звуки, тактильное воздействие (покалывание) на рецепторы кожи и рецепторы мышц, приводящее их в состояние возбуждения.

**Для чего нужна сенсорная комната?**

Показаниями  к занятиям в сенсорной комнате могут служить:

* неврозоподобные состояния,
* адаптационные расстройства,
* нарушения в эмоциональной сфере (страхи, замкнутость),
* психосоматические заболевания,
* стресс, депрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение,
* мышечное напряжение,
* нарушения в сфере поведения (агрессивное поведение),
* синдром гиперактивности и дефицита внимания,
* ослабление сенсорных функций (зрение, слух, осязание),
* задержка речевого и психомоторного развития,
* резидуально-органические поражения ЦНС,
* нарушения двигательных функций,
* легкие формы аутизма,
* энурез и энкопрез,
* нервный тик,
* заикание.

**Как применяются сенсорные комнаты?**



В школах, детских садах, сенсорные комнаты используют в основном для коррекции различных расстройств у детей. Занятия с детьми происходят в форме игры.

Обычно занятия в сенсорной комнате составляют не более 45 минут. Занятия могут проводиться как небольшими группами 2-4 человека, так и индивидуально. Во время занятия в сенсорной комнате человек может быть наедине с собой или вместе со специалистом-психологом. Обычно для психосоматических расстройств и вегето-сосудистых реакций достаточно воздействия только стимулов сенсорной комнаты, а для коррекции развития и лечения, к примеру, различных эмоциональных, адаптационных расстройств необходима также требуется дополнительная помощь специалиста-психолога.

Ограничений по возрасту нет. В домашних условиях можно создать атмосферу, близкую к той, которая есть в сенсорной комнате.

**Противопоказания и ограничения для использования сенсорной комнаты**

Противопоказаниями являются глубокая умственная отсталость, эпилепсия, инфекционные заболевания. Ограничение – гиперактивность и различные психоневрологические заболевания, лечение которых осуществляется с применением психотропных препаратов.

**Заключение**

Изучение сенсорных систем активно развивается. Воздействие через рецепторы на головной мозг занимает умы многих ученых мира. И хотя исследования еще не окончены, мы с вами уже знаем, что сенсорная комната, несомненно, является уникальным «изобретением» и оказывает положительное воздействие на организм человека.