**Сообщение на семинаре-практикуме**

**РМО психологов Сергиево-Посадского района на тему:**

**«Сенсорная комната. Сеансы для взрослых».**

**Ведущая**

**педагог-психолог**

**МБДОУ №3**

**Шишкова Е.А.**

**Г. Сергиев Посад – 7**

**12 февраля 2014 г.**

Все мы, взрослые родом из детства, и нам всегда приятно, хотя бы на время побывать в мире детства, стать теми девочками и мальчиками, которые не знали что такое депрессия, хроническая усталость, а радовались мелочам и прыгали до потолка от счастья. Сенсорная комната - это то мгновение счастья, которое можно ощутить и в нашей взрослой жизни. Здесь можно отдохнуть и душой и телом.

«Сеансы для взрослых» рассчитаны именно для нас - работников педагогических учреждений. Мы всегда рядышком с детством, и иногда даже не замечаем, что переходим на их детский язык общения, нам он близок и понятен.

Какие же задачи мы можем решить с помощью сенсорной комнаты?

* Стимулирование всех видов сенсорных процессов – то есть ощущений, которые появляются при поиске, опознавании, обнаружении, распознавании.
* Создание оптимистического, положительного эмоционального фона, который в последствие будет способствовать преодолению проблем в эмоционально-волевой сфере.
* Помогает возбудить интерес у человека к выполнению исследовательской деятельности, то есть для изучения как минимум содержимого СК.
* Помогает выполнять корректирующие процессы при нарушениях в высших функциях коры головного мозга.
* Способствует исправлению и излечению двигательных нарушений, способствует выработке и развитию мелкой и общей моторики.
* Сеансы в сенсорной комнате помогают привести в стабильное состояние психоэмоциональную сферу, которая, впоследствии, уже сама будет оберегать человека в стрессовых ситуациях, чтобы его эмоциональный фон не менялся в худшую сторону, ниже нейтрального.

Сенсорная комната показана для людей независимо от возраста и состояния здоровья. В ней можно проводить групповые и самостоятельные процедуры реабилитации, где никто не будет мешать человеку расслабиться или наоборот собраться с мыслями, настроиться на позитивную волну.

Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для людей после напряженного рабочего дня, испытывающих депрессивное состояние, хроническую усталость, и просто для отдыха и восстановления и сохранения психоэмоционального равновесия.

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания, фобии, эписиндром (нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния).
При высокой возбудимости необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При состоянии высокой тревожности нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому, нельзя использовать ароматерапию без уточнения наличия аллергии на тот или иной аромат. Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека, как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

* стимулирует все сенсорные процессы;
* создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
* возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
* корректирует нарушенные высшие корковые функции;
* развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Условно оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольное мягкое покрытие, сухой бассейн, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, аромалампа и библиотека релаксационной музыки;

активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Для воздействия на состояние человека через соответствующие органы чувств в сенсорной комнате используются методики:

 светотерапия,

 цветотерапия,

 музыкотерапия,

 ароматерапия.

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения.

***Светотерапия*** может помочь тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период). Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме:

осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами;

улучшают состояние иммунной системы;

регулируют функции многих гормонов;

задают и поддерживают ритм суточных колебаний;

***Цветотерапия*** используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание пациента в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты. Вот описанные в литературе примеры воздействия на организм некоторых цветов:

КРАСНЫЙ - активизирует, стимулирует;

ОРАНЖЕВЫЙ - восстанавливает, согревает, стимулирует;

ЖЕЛТЫЙ - укрепляет, тонизирует;

ЗЕЛЕНЫЙ - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;

СИНИЙ - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции.

ФИОЛЕТОВЫЙ - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Но возможно и навредить, существуют противопоказания к применению следующих цветов:

Красный – гипертония, повышенная возбудимость, агрессивность, злость;

Синий – гипотония, депрессия, чувство страха;

Фиолетовый – депрессия, угнетенное состояние;

Желтый – повышенная возбудимость;

Зеленый – противопоказаний не имеет.

Звуки окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонируя с его душевным миром. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм. Звукотерапия - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.
Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии подразделяется на ряд более узких и специфических направлений. Так, от нее отделилась и в последнее время получила большое признание музыкотерапия.

***Музыкотерапия*** - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние. С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья. При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль. По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. “Ария из сюиты № 3”, медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. “Аве-Мария”, 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. “Каватина Нормы”; Вивальди А. “Зима”; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, “Июнь” и “Октябрь” из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В.Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, “Рондо” из “Маленькой ночной серенады”, отрывки из оперы “Волшебная флейта”; П. Чайковского - вальсы из балетов, “На тройке” из “Времен года”, отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки “Романсы”; А. Вивальди “Весна”; Л. Боккерини “Менуэт” и др.
Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

***Ароматерапия.*** Современные люди воспринимают запахи как раздражители, которые попадают в нос и переносят информацию в головной мозг, древние же люди считали ароматы тончайшим проявлением стихии Земли.

Древние египтяне, греки использовали ароматы, чтобы сохранить здоровье и продлить свою жизнь.

Ароматерапия в современном мире – одна из популярных видов психотерапии. Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека.

Для применения данной методики обязательно нужно учитывать особенности здоровья участников сеанса.

Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека. Апельсин несет с собой приятные воспоминания, повышает оптимизм, веру в свои силы. Герань – восстанавливает веру в себя после неприятного общения или небольшой потери, устраняет механизмы саморазрушения. Мята устраняет чувство тревожности, напряжения, помогает побеждать болезни. Роза преобразует энергию озлобления, разочарования в энергию самосовершенствования, помогает объективно оценивать проблемы. Сосна способствует восстановлению после тяжелого эмоционального удара, развивает оптимизм.

Ароматы, которые применяются при:

переутомлении – апельсин, бергамот, герань, ель, лаванда, лимон, ладан, мята, роза;

депрессивных состояниях – корица, лаванда, пихта, роза, шалфей;

раздражительности – анис, ель, кипарис, мандарин, мелисса, можжевельник.

Людям с повышенной эмоциональностью рекомендуется: жасмин, лаванда, ладан, мелисса, мята, роза, сандал, сосна.

Ароматы для снятия усталости, переутомления, раздражительности – бергамот, гвоздика, лимон, розмарин, сосна.

Выбирать ароматические композиции нужно, исходя из:

возраста и пола людей;

телосложения;

темперамента.

Мужчинам желательны анис, базилик, кедр, ладан, лимон, можжевельник, сандал, сосна, шалфей, эвкалипт.

Женщинам приятнее апельсин, бергамот, герань, жасмин, иланг-иланг, кипарис, лаванда, мускатный орех, мирра, роза.

Для стройных рекомендуется бергамот, гвоздика, герань, ладан, мелисса, мята, мускат, пачули, роза, сандал.

Ароматы для «пышных» - апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, можжевельник, розмарин, сосна.

Для спокойных людей лучше использовать аромат апельсина, герани, лимона, мандарина, пачули, розмарина, эвкалипта.

Эти методики, используются в работе сенсорной комнаты с помощью воздействия на органы чувств человека для стимулирования всех сенсорных процессов; корректирует нарушенные высшие корковые функции, помогают снять усталость, напряжение.

Какие же методики можно использовать для создания положительного эмоционального фона и преодоления нарушений в эмоционально-волевой сфере?

Все мы понимаем, что педагоги часто страдают эмоциональным выгоранием, часто имеют слабую нервную систему, что они бывают эмоционально несдержанно, быстро устают и имеют низкий порог утомляемости, у значительного числа педагогов проблемы в личной жизни, связанные как с супружескими, так и с детско-родительскими отношениями. И нам - психологам, хочется помочь своим коллегам, да и себе в том числе, снова стать жизнерадостными и обрести душевный покой.

Для достижения данных целей я использую все перечисленные методики, а также элементы библиотерапии.

***Библиотерапия*** — это лечение книгой, ведь именно так переводится этот термин с греческого. Но просто так любую книгу нельзя использовать для лечения. Для каждого отдельного случая подбирают те или иные книги, которые помогут пациенту с определенными психическими расстройствами.

Что же представляет из себя библиотерапия? Эта методика лечения основана на том, что пациент систематически читает подобранные его лечащим врачом книги. Таким образом, улучшается психическое состояние человека. Но чтобы добиться таких улучшений, следует подбирать специальную литературу, которая ориентирована именно на круг проблем пациента.

Эта методика отлично подходит для лечения неврозов, когда пациент может не только отвлечься, но также понять, что его заболевание — это определенное психическое состояние, которому подвержены многие люди. Через чтение специальных интересных книг пациент может приобрести внутренний покой и равновесие.

Но библиотерапия также используется для того, чтобы вызвать у пациента всплеск психической активности. Зачем вводить пациента в такое состояние? Это делают для того, чтобы нормализовать защитные физиологические и психические процессы человека, помочь ему забыть о травмах, которые он перенес. Кроме того, библиотерапия также полезна, когда пациенту требуется придать уверенность в себе. Во всех этих случаях библиотерапия будет полезна и поможет человеку быстрее приобрести душевное равновесие.

Библиотерапия может использовать любой вид литературы. Это может быть как философская литература, так и классика или даже научная литература. Так, в медицинской литературе человек сможет сам найти ответы на многие вопросы, которыми, возможно, он задается. Чтобы получить более полное представление о себе или других людях, рекомендована к прочтению философская литература. Юмористическую литературу используют для того, чтобы научить пациента смотреть на мир более широко и объективно. К тому же, с помощью сатирической литературы можно развить у пациента своеобразную психологическую защиту. (Из статьи Ольги Васильевны Смирновой «Библиотерапия»).

В частности в своей работе я использую серию книг «Сказки Эльфики», автор которой Ирина Семина – телесно-ориентированный психолог, сказкотерапевт, писательница.

Еще одна важная сторона, связанная с профессиональной деятельностью педагогических работников и в частности практических психологов – возникновение психоэмоциональных перегрузок. Основная причина, по которой возникают негативные психические состояния у педагогов и психологов в результате его работы – низкий профессионализм.

И только те, кто умеют содержательно общаться, управлять и контролировать свою профессиональную позицию и способны к обучению и самообучению, владеют искусством педагогики и не только не утрачивают своей эмоциональной основы, но и имеют необходимые условия для ее развития и совершенствования. И прежде всего психолог должен выступать примером психологического здоровья и зрелости для своих коллег – педагогов. Поэтому личностный рост психолога является залогом его психологического, этического и духовного здоровья.

***Способов саморегуляции***, психологических упражнений, и методов оптимизации психического состояния психолога очень много, их мы можем использовать в своей работе со взрослыми:

***нервно-мышечная релаксация (активная релаксация)***;

аутогенная тренировка;

саморегуляция с помощью НЛП;

дыхательная гимнастика;

медитация;

***самомассаж;***

ароматерапия;

цветотерапия;

артерапия;

психофизическая гимнастика (в т.ч., прогулки, занятия спортом, плавание, аэробика, йога, гимнастика лица).

**Организация сеансов для взрослых.**

Время сеансов в сенсорной комнате 40 - 45 минут.

Количество участников 5-10 человек.

Цели: снятие эмоционального, физического напряжения, стресса и восстановление состояния душевного покоя.

Предполагаемый результат: приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, сформированности умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе, достижение состояния расслабления, создание оптимистического, положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: оборудование сенсорной комнаты, в зависимости от целей занятия.

Содержание занятия

1. Вводная часть.

Приветствие участников.

Приглашение в комнату для релаксации (обязательно снять обувь).

Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты

2. Основная часть.

Сеанс активной релаксации (звучит спокойная инструментальная музыка на протяжении всего сеанса релаксации). Под музыку выполняются игры и упражнения: «На космическом корабле», «Писатели звёздных историй», и т.д., используется световое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна, зеркальный шар, световой проектор Меркури, фото и видео, панно «звездное небо». Проводится нервно-мышечная релаксация.

Сеанс пассивной релаксации (звучит спокойная расслабляющая музыка, под которую предлагается сконцентрировать свое внимание на ощущениях в своем теле, затем предлагается закрыть глаза и расслабиться. В ходе сеанса ведущий произносит релаксационный текст. После выполнения ведется обсуждение: Какие образы и ощущения возникали у меня в ходе сеанса? Какие чувства я испытал?

3. Заключительная часть:

Подводятся итоги занятия: Какие впечатления получили? Как изменилось мое состояние, настроение?

Проводится ритуал расставания «Мои пожелания! »

Психолог желает всем удачи и хорошего настроения.

Для каждого нового сеанса подбирается содержание, в связи с поставленными целями. Важно соблюдать структуру сеансов и ориентироваться на самих участников занятий. Возможно, в таких сеансах нуждаются не только педагоги, но и другой персонал ОУ. Главная цель сеансов в сенсорной комнате – сделать всех нуждающихся счастливыми!

Используемая литература:

1. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы / авт.-сост. М.В.Янчук.- Волгоград: Учитель, 2012.

2. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2011.

3. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Серия «Психологический практикум». – Ростов н /Д: Феникс, 2004.

4. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации). М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.

5. Ольга Васильевна Смирнова <http://www.proshkolu.ru/user/Olgas28/blog/411449/> «Библиотерапия»

6. Семина И.К. Счастье сейчас и всегда. (Сказки Эльфики). Спб.: Речь, 2013.