**КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ**

Ратникова Анастасия Евгеньевна, педагог-психолог

АН ДОО "АГ-Сокольники"

***Аннотация.*** *Тревожность является одной из наиболее распространенных проблем у дошкольников, влияющих на их эмоциональное и психическое развитие. Она может проявляться в виде различных симптомов: от страха и агрессии до социальной изоляции и трудностей в общении. Одним из эффективных методов коррекции тревожности у детей является использование сенсорной комнаты. Статья раскрывает роль сенсорной комнаты в снижении уровня тревожности у дошкольников, описывая принципы работы с детьми в такой среде, а также приводя примеры успешного применения сенсорной терапии.*

***Ключевые слова:*** *тревожность, дошкольники, сенсорная комната, коррекция, эмоциональное состояние, психология, сенсорная терапия.*

Дошкольный возраст — это период интенсивного развития, когда формируются основные психоэмоциональные навыки, включая способность справляться с эмоциями, переживаниями и стрессовыми ситуациями. Однако именно в этот период дети могут столкнуться с различными проблемами, среди которых тревожность занимает одно из ведущих мест. Тревожность у дошкольников может проявляться по-разному: страхи, беспокойство по поводу разлуки с родителями, неуверенность в себе, проблемы с социализацией в группе сверстников и т.д. Если не уделять должного внимания этим проявлениям, они могут привести к более серьезным психоэмоциональным расстройствам в будущем.

В последние годы наибольшее внимание уделяется методам, которые помогают снизить уровень тревожности у детей в непринужденной, поддерживающей атмосфере. Одним из таких методов является использование сенсорной комнаты — специально оборудованного пространства, в котором с помощью различных сенсорных стимулов (света, звуков, текстур, запахов и т.д.) создается расслабляющая и гармонизирующая среда. Сенсорная комната оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка, способствуя его эмоциональному расслаблению и снижению тревожности.

Сенсорная комната представляет собой пространство, где с помощью различных средств и устройств создаются условия для воздействия на органы чувств ребенка: зрение, слух, осязание, обоняние и равновесие. В таких комнатах могут быть использованы мягкие игрушки, текстуры, световые и музыкальные эффекты, расслабляющая музыка, ароматерапия и другие элементы. Все эти стимулы способствуют расслаблению нервной системы и помогают детям справляться с тревогой и напряжением.

Для детей, испытывающих повышенную тревожность, сенсорная комната становится местом, где они могут успокоиться, сосредоточиться на своих чувствах и научиться контролировать свои эмоции. Важно, что в этой среде нет внешних раздражителей, которые могут усиливать тревожность, что позволяет ребенку сосредоточиться на собственных ощущениях и почувствовать себя в безопасности.

Например, один из методов работы в сенсорной комнате включает в себя использование мягкого света и спокойной музыки. Когда ребенок чувствует себя напряженно или тревожно, педагог может пригласить его в сенсорную комнату, где он может побыть в спокойной атмосфере, наблюдая за мягкими световыми эффектами, ощущая комфортные текстуры на поверхности и слушая расслабляющие звуки. Эти элементы воздействуют на сенсорные каналы ребенка, позволяя ему отвлечься от тревожных мыслей и вернуться к ощущениям, связанным с безопасностью и комфортом.

Дошкольники, испытывающие повышенную тревожность, часто проявляют чрезмерную настороженность, замкнутость или, наоборот, агрессивное поведение. Такие дети могут проявлять страх перед новыми ситуациями, в том числе перед общением с незнакомыми людьми или посещением детского сада. Одной из важных задач педагога и психолога является создание безопасной и поддерживающей среды, где ребенок сможет научиться регулировать свои эмоциональные состояния.

Примером может служить ситуация, когда ребенок сильно переживает за расставание с родителями. Педагог может пригласить его в сенсорную комнату, предложив ему провести время в спокойной обстановке с расслабляющими световыми и звуковыми эффектами. В этом месте ребенок чувствует себя защищенным и спокойно может пережить разлуку, отучая его от чрезмерной тревожности. Постепенно такие занятия помогают ребенку преодолевать свои страхи и повышенную эмоциональную реактивность, создавая ощущение уверенности и безопасности.

Кроме того, сенсорная комната может быть использована для работы с детьми, которые проявляют физическое беспокойство из-за тревожности — например, для тех, кто часто испытывает головную боль, жалуется на тошноту или имеет другие физические симптомы стресса. Использование расслабляющих сенсорных эффектов позволяет снизить уровень напряжения в организме, что способствует улучшению общего самочувствия ребенка.

В работе с детьми, испытывающими тревожность, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Для одних детей достаточно короткой сессии в сенсорной комнате, чтобы справиться с внутренним напряжением, а для других потребуется длительное и систематическое воздействие. Важно, чтобы педагог-психолог внимательно следил за реакциями ребенка и корректировал программу работы в зависимости от его эмоционального состояния.

Одним из эффективных методов является создание так называемых «сценариев расслабления». Например, ребенку предлагается пройти через несколько этапов расслабляющих действий: сначала он ощущает мягкость текстур на поверхности, затем может наблюдать за успокаивающими световыми эффектами, а в финале ему предлагается слушать музыку или звуки природы. Такой комплексный подход помогает ребенку расслабиться и переключиться от тревожных мыслей на более спокойное восприятие окружающей среды.

Если ребенок переживает сильную тревогу, педагог может предложить ему простые дыхательные упражнения или метод «песочных часов», где ребенок поочередно фокусируется на различных элементах сенсорной комнаты, тем самым переключая внимание с его беспокойства на физические ощущения. Это позволяет не только снизить уровень тревожности, но и научить ребенка справляться с эмоциональными состояниями в дальнейшем.

Практика показывает, что использование сенсорной комнаты может значительно снизить уровень тревожности у дошкольников. Дети, которые ранее проявляли повышенную чувствительность к изменениям в окружающей среде или испытывали сложности с адаптацией, становятся более спокойными и уверенными в себе. Они начинают легче справляться с разлукой с родителями, с новыми ситуациями, с контактом с другими детьми и взрослыми. Важно, что такие изменения происходят постепенно, с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Примером успешной работы является ситуация, когда один из детей, который не мог спокойно оставаться в группе и часто плакал по утрам, через несколько недель занятий в сенсорной комнате начал чувствовать себя более уверенно. Он стал реже выражать тревогу, быстрее адаптировался к новым условиям и легче общался с детьми и воспитателями.

Таким образом, коррекция уровня тревожности у дошкольников в условиях сенсорной комнаты — это эффективный и мягкий метод воздействия на детей, испытывающих эмоциональные трудности. Сенсорные стимулы помогают детям справляться с внутренними переживаниями, расслабляться и переключать внимание с тревожных мыслей на физические ощущения, что способствует улучшению их эмоционального состояния. Педагог-психолог, использующий сенсорную терапию, может существенно повысить уровень психоэмоционального комфорта детей, помогая им развиваться в здоровой и безопасной среде.

**Список литературы**

1. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2016
2. Симонова Н.Д. Тематические занятия с дошкольниками в сенсорной комнате. - Издательство «Детство-Пресс»,2020.-80с.
3. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2018.