Сенсорный уголок — это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, ненавязчиво заставляет забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств ребенка. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы ребенок сам становится героем сказки.

В комнате релаксации каждый ребенок ощущает себя в полной безопасности, т.к. в ней не только исключаются стрессовые ситуации, но и «отсекаются» любые привычные воздействия окружающего мира. Попадая в такую среду, ребенок получает возможность раскрепоститься, стать самим собой.

Занимаясь с детьми раннего возраста, мы заметили, что сенсорное оборудование возбуждает интерес детей, стимулирует их исследовательские действия, способствует развитию двигательной активности, тактильной чувствительности, мелкой моторики.

Эмоциональные проблемы и трудности волевого самоконтроля являются ощутимой проблемой для детей и подростков.

 Тревожность и склонность к переживаниям депрессивного характера проявляются в различных трудностях общения с окружающей средой, что приводит к повышенной нервно-психической нагрузке, проявляющейся в нарушениях астенического характера (головные боли, нарушения сна, снижение уровня произвольной концентрации, переключения и распределения внимания, психомоторных нарушениях типа тиков, расторможенности и др.).

 Сниженный волевой самоконтроль является типичной проблемой для импульсивно-гиперактивной группы детей, являясь определяющим фактором в возникновении трудностей социальной адаптации, возникновению девиантного поведения и, в дальнейшем, возможного втягивания в группы подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами.

 Помимо рекомендаций общего психогигиенического характера, обучения детей навыкам социального поведения, направлениям на консультацию к невропатологу и/или детскому психиатру часто встает необходимость в обучении детей навыкам психомышечной саморегуляции. Психомышечная релаксация (аутотренинг) - специальный метод самостоятельного воздействия на свой организм, создающий снятие стресса путем глубокого мышечного расслабления, изменения функционального состояния нервной системы.

 К достоинствам этого метода можно отнести глубокий и стойкий эффект при внешней поверхностности уровня психологической проработки, возможность использования базового навыка релаксации для многих целей: снятие фобических реакций на жизненные ситуации, лучший контроль импульсивности, психопрофилактика вегето-сосудистой дистонии и психосоматических расстройств. В этом направлении существуют многочисленные разработки, доказавшие свою полезность. Эффективность аутотренинга при коррекции тревожно-депрессивных состояний и переутомлений оценивается как достигающая 80% успешности. Чрезвычайно целесообразно также проведение занятий по обучению психомышечной саморегуляции в условиях специальной сенсорной комнаты.

 Занятия способствуют снижению гнева. Возможно выражение эмоций в танце, представляя себя в образе животного, соответствующего характеру музыки, использование стимулов сенсорного уголка (специального освещения, тактильных дорожек, вьющихся полосок и др.) для воображения образов, связанных с природой.

 Положительные эмоции являются мощным антистрессовым фактором, считается, что периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями.

 Когда ребенок смотрит, например, на светящиеся трубки с пузырьками, слушает особо подобранную музыку и вспоминает какие-либо травмирующие события, удерживаемые до этого тяжелые эмоции травматического события стираются из памяти.

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. Всё это не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы