Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье взрослых и детей.

           В сенсорной комнате используется метод релаксации (от лат. relaxatio – «облегчение», «расслабление»). Детей и взрослых охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето-, звуко- и ароматерапия воздействуют на состояние человека через соответствующие органы чувств.

**Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:**

* вводная (ритуал приветствия, разминка);
* основная (релаксация, игра);
* завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

**Пескотерапия**

 Детям очень трудно выразить словами то, что волнует и беспокоит их глубоко внутри. У них маленький словарный запас, да даже взрослые не всегда могут докопаться до источника внутреннего дискомфорта, где уж малышу справиться с этой непосильной задачей. Но страхи и сомнения терзают его душу, и происходит перенос этой душевной боли на тело. Так появляется тик, заикание, агрессивное поведение.

Благодаря проигрыванию внутренних переживаний в терапевтических играх с песком, дети освобождаются от гнетущего груза внутренних переживаний и идут на поправку. Наблюдая за их поведением во время игры, учатся понимать и расшифровывать их поведение и адекватно на него реагировать. Такие игры называются проективными и их значение трудно переоценить.

***Основная задача песочной терапии -*** соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

***Возможности песочной терапии***

Данный метод позволяет:

* Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
* Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
* Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
* Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
* Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.