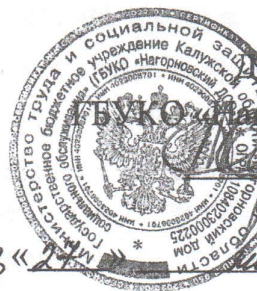


Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский дом социального обслуживания»

Утверждаю



Директор
ГБУКО «Нагорновский ДСО»

Сафронова Ю.В.

Приказ № 278 « 21 мая » 2025 г.

Программа коррекционно-развивающих занятий в
сенсорной комнате
«Волшебный мир»

Составил:

психолог

Павлюченкова О.Н.

2025 г.

Актуальность.

Проблема социально-психологической адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья к стационарным условиям является важнейшей для психологов и других профессионалов. Адаптация является динамичным процессом, происходящим не только с помощью внутреннего потенциала получателей социальных услуг (далее - ПСУ), но и под влиянием внешних факторов, организованных специалистами. Социальная адаптация является одним из ведущих механизмов, обеспечивающих целостность личности и предсказуемость ее деятельности. Успешность в адаптационных условиях прямо связана с успешностью (скоростью, объёмом, «точностью») овладения стереотипами новой группы. При изменении статуса может наблюдаться дезадаптация.

Адекватное функционирование человека и его восприятие зависят от полноты объёма поступающей сенсорной информации. Снижение этого объёма может вызвать нарушения психической деятельности у данной категории граждан, что в психологии названо *сенсорной депризацией*. Есть несколько объяснений появления этого негативного для данной категории граждан феномена. В частности, предполагается, что сенсорная депривация связана с деменцией или усугубляется наличием последней. Кроме того, она бывает результатом естественного ухудшения функции периферических органов чувств, наступающего с возрастом. Ещё одно объяснение заключается в явлении госпитализма, когда человек находится в однообразном и обеднённом внешними стимулами физическом окружении, а также когда он психологически отрывается от своего социального окружения.

В результате этих негативных воздействий у получателей социальных услуг нарушаются концентрация внимания и мышление, появляются беспокойство, тревога, страх, невротические состояния, галлюцинации; депрессивная пассивность перемежается взрывными аффективными проявлениями, чувство одиночества. Пожилой возраст является кризисом жизненного цикла, во время которого человек сталкивается с множеством потерь и с необходимостью постоянно приспосабливаться к ним при слабости адаптивных механизмов личности. Поэтому это люди очень часто реагируют на утраты депрессивными состояниями.

Психологи, работающие с получателями социальных услуг стационарных учреждений, знают, как сказывается сенсорная депривация на их психическое и физическое здоровье, особенно у людей, лишенных участия в семейной и общественной жизни. Поэтому работа по организации и функционированию сенсорной комнаты является актуальной.

Ее значимость определяется ещё и тем, что занятия в комнате психоэмоциональной разгрузки дают психологу весьма важную информацию о

подопечном, которая позволяет более глубоко понять его личностные качества и мотивы поведения.

Использование сенсорной комнаты основывается на интегральной теории понимания человеческой психики — гуманистической психологии (основатели Маслоу, Роджерс, Фромм в 60-х годах). Акцент в этой теории ставится на поддержку и развитие внутренней натуры человека. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психологии людей являются реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я». Тенденция к самореализации и совершенству является базой для психотерапии, где центральным действующим лицом является сам клиент. Если эту тенденцию поддерживать и поощрять, она приводит к обогащению жизни человека.

Истинный потенциал и ценность воздействия сенсорной комнаты выражается в том, что можно поднять простые ощущения на уровень восприятия. Восприятие, в отличие от пассивного ощущения стимулов, - это сознательный процесс. Таким образом, сенсорная комната имеет интегральное развивающее влияние на факторы, ограничивающие здоровое восприятие человека, стимулируя процесс саморегуляции.

Итак, в зависимости от диагноза и поставленной задачи сеансы в сенсорной комнате могут являться важным и оптимизирующим методом работы психолога.

Оборудование сенсорной комнаты

Оборудование специально подбирается, исходя из специфики работы с получателями социальных услуг, их восприятия, потребностей и мироощущения.

В Кировском филиале ГБУКО "Нагорновский дом социального обслуживания" оборудование сенсорной комнаты представляет собой перечень элементов в соответствии с Таблицей 1.

Таблица1. Перечень оборудования сенсорной комнаты

Элементы оборудования сенсорной комнаты	Описание внешнего эффекта в процессе работы стимулятора	Психологический эффект	Особенности работы
Воздушно-пузырьковые колонны.	Воздушно-пузырьковые световая трубка и воздушно-пузырьковая панель — необходимый элемент комнаты психоэмоциональной разгрузки, значительно увеличивающий сенсорные ощущения. Кроме визуального эффекта, легкая вибрация придает тактильное ощущение, служит для визуальной стимуляции.	Лампы со струящимися пузырьками воздуха, меняющей цвет подсветкой и плавающими рыбками позволяют создать особое психоэмоциональное настроение; звук журчащей воды способствует расслаблению.	Психолог может предложить упражнения «глазной гимнастики», игры на счет.
Фиброоптическое волокно	Безопасное фиброоптическое волокно предназначено для визуальной, тактильной стимуляции. Изменение цветов стимулирует и помогает фокусировать взгляд. Упражнения с фиброоптическим волокном способствуют стимуляции рецепторов мелкой моторики,	Упражнения с фиброоптическим волокном развивают чувство спокойствия и благополучия, положительные эмоции, фантазию, имеют релаксационный эффект.	Психолог может предложить в качестве упражнений плетение из шнуров, перебирание шнуров, отсчет определенного количества шнуров, изготовление различных светящихся фигур; ассоциация «Водопад» и пр. Причем часть шнуров можно повесить клиенту на шею в виде шарфа и пр.

	развитию координации движения «глаз-рука» и формированию других необходимых двигательных навыков. Пучки волокна также являются прекрасным источником тактильной стимуляции.		
Проектор «Звездное небо» с дисками.	Это визуально создает эффект звездного неба, используется для тренировки глазодвигательных мышц.	Используется для коррекции психоэмоционального состояния.	Можно предложить считать звезды, концентрировать внимание на яркой или понравившейся планете, находить знакомые или придумывать новые.
Настольная светодиодная колонна «Лампус»	Предназначено для визуальной стимуляции. Цвет, как энергия, необходим для поддержания тонуса центральной нервной системы.	Развивает воображение из за разных световых эффектов.	Цветовое сопровождение может выбираться, исходя из предпочтений клиента.
Музыкальное сопровождение	Музыкальное сопровождение — стандартный элемент сенсорной комнаты с выбором широкого ассортимента различного музыкального сопровождения.	Легкая, гармоничная, Успокаивающая музыка, звуки природы создают атмосферу безопасности и спокойствия, соединения с природой, состояние легкой медитации.	Звуковое Сопровождение может выбираться, исходя из предпочтений клиента.
Мягкая бескаркасная мебель.	Места для сидения, являются необходимыми для сенсорной комнаты мебелью для удобства и комфорта пожилых, с ограничениями здоровья ПСУ.	Специальное мягкое модульное оборудование дает возможность принять оптимально комфортную позу, которая способствует глубокой мышечной релаксации, выравниванию психоэмоционального фона.	ПСУ чувствует вибрацию спиной, ногами, руками, что способствует мышечной и психологической стимуляции.

Сенсорная комната, укомплектованная подобным специальным оборудованием, является одним из важнейших средств реабилитации, направленной на коррекцию двигательных и когнитивных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию ПСУ с различными психологическими трудностями.

Оборудование сенсорной комнаты применяется для терапии, коррекционной работы, психоэмоциональной разгрузки. В условиях сенсорной комнаты становится возможным наиболее быстрое установление контакта с присутствующим на сеансе человеком, стимулируется становление мотивации, что в значительной степени повышает эффективность любых коррекционных мероприятий.

Сеансы в сенсорной комнате могут быть использованы для психоэмоциональной разгрузки. Это обстановка, где ПСУ находит спокойствие и ощущает себя в полной безопасности, так как в комнате психологической разгрузки не только исключаются стрессовые ситуации, но и «отсекаются» любые привычные воздействия внешнего мира; развивается саморегулирование процессов возбуждения и торможения.

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. Именно этим требованиям отвечают сеансы в сенсорной комнате. Они сопровождаются релаксирующей музыкой, созданной композиторами разных стран мира; ароматерапией; расслаблением в креслах, принимающей форму тела и многое другое.

Однако первые и наиболее эмоционально окрашенные впечатления производят неподвижные или медленно передвигающиеся световые и цветовые эффекты, переливающиеся «фонтаны» и «водопады». Это тем более важно, поскольку среди различных органов чувств наиболее ответственная роль в процессе познания принадлежит органу зрения, через который мы воспринимаем до 90 % информации из окружающего нас мира.

В освоении новых ощущений принимают участие ПСУ со сниженным слухом, зрением, ограничением функции верхних и нижних конечностей и даже те, у кого лишь в слабой степени сохранены движения рук, кисти или ног.

Комплексное воздействие на нервную систему световых и цветовых панелей и релаксирующей музыки, наборов ароматических масел, позволяет людям с различными сенсорными нарушениями тренировать остаточное зрение и слух, а также способствует созданию более адекватной целостной картины мира.

Сенсорная комната или комната психоэмоциональной разгрузки обеспечивает непосредственную и косвенную стимуляцию сенсорных модальностей и может быть использовано индивидуально или в виде системы для обеспечения сенсорного метода.

Функции сенсорной комнаты

Сенсорная комната включает в себе важные *функции*.

Хорошо подготовленное и правильно проведенное занятие в сенсорной комнате благотворно влияет на психоэмоциональное состояние: снимается мышечное и психоэмоциональное напряжение, достигается состояние релаксации и душевного равновесия. При посещении сенсорной комнаты у ПСУ происходит актуализация и обогащение сенсорного опыта, жизненного опыта, внутреннего мира, структурируется время, повышается мотивация, обретается или укрепляется смысл жизни.

Сенсорная комната обеспечивает мягкую стимуляцию каждой из пяти сенсорных модальностей у человека, которая является центральной для нашей способности к действию. У получателей социальных услуг активизируются различные функции центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды; происходит стимуляция ослабленных сенсорных функций; развитие двигательных функций.

Для данной категории людей уровень стимуляции является важным компонентом хорошего здоровья. Сенсорная комната служит для того, чтобы обратиться к этим потребностям с целью поддержания соответствующего уровня стимулирования, повышает уровень жизнеспособности, показатели биологического старения.

Для людей с проблемами психического здоровья концентрация на каком-либо виде деятельности является делом трудным. Сенсорная комната постепенно фокусирует их сознание и втягивает в среду. Замедленные процессы концентрации внимания могут быть мягко перенесены в деятельность, позволяющую подопечному продвигаться вперед с собственной скоростью.

При сенсорной депривации у данной категории людей возникает потребность в получении сенсорных впечатлений, возрастает внушаемость. Согласно опыту специалистов, работающих в области возрастной психологии, наиболее эффективным является метод суггестии (внушение), позволяющий нормализовать эмоциональный статус людей зрелого возраста, направить их на внутреннюю работу по интеграции жизненного опыта и обретению новых смысло-жизненных ориентаций. Именно в сенсорной комнате возможно заложить в сознание и подсознание подопечного с ограниченными возможностями здоровья позитивные жизнеутверждающие установки, а также показать простые и эффективные методы и приемы для самостоятельного применения в дальнейшем.

Светооптическое оборудование сенсорной комнаты дает возможность удачного сочетания в течение одного сеанса методов цветотерапии и

биоритмотерапии. Доказано, что стимуляция зрительной системы световых лучом различной длины волны и интенсивности способствует улучшению зрительных функций, лечению и профилактике общего и зрительного утомления.

Показания и противопоказания к прохождению сеансов в сенсорной комнате

Показания к прохождению курса сеансов в сенсорной комнате:

- наличие психологических проблем (повышенная агрессивность, депрессивные состояния, страхи, стрессы, ПТСР и др.);
- нарушение работы опорно—двигательного аппарата на ранних стадиях заболевания;
- сосудистая деменция;
- возрастные нарушения зрения, слуха;
- ишемическая болезнь сердца.

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются:

- острые состояния;
- наличие припадков, судорожных пароксизмов;
- обострение хронических соматических заболеваний.

Правила по проведению сеансов в сенсорной комнате

Существуют правила по проведению сеансов в сенсорной комнате:

1. Курс сеансов проводит психолог.
2. Курс составляет от 5 до 12 сеансов, в зависимости от психоэмоционального состояния ПСУ. Возможно их увеличение, за счет повторов понравившихся сеансов.
3. По времени сеанс может продолжаться от 10 до 40 минут, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья. Самый короткий — первый сеанс — ознакомительный, далее время сеанса увеличивается каждую встречу на 5 минут.

1. Форма для занятий должна быть чистой, опрятной, спортивного типа.
2. Психолог должен ознакомить с оборудованием сенсорной комнаты постепенно, объясняя доступным языком устройство и назначение каждого прибора, внося при этом элемент некой «сказочности», т.к. необычность обстановки комнаты дает толчок к пробуждению фантазии, оживляет воображение, способствует возникновению положительных эмоций и стабилизации психоэмоционального фона.

3. При переключении различных стимулов необходимо соблюдать осторожность и технику безопасности.
4. Для специалиста, работающего с людьми с ограниченными возможностями здоровья, важно выявить условия, отрицательно влияющие на личность ПСУ, создающие предпосылки регресса, попытаться устранить их, помочь сформировать необходимую мотивацию.
5. Психологу необходимо предоставить ПСУ возможность выбора и совместного построения работы для повышения ощущения значимости последнего и его полной включенности в процесс. Важно понимать, что роль инструктора заключается прежде всего в ненавязчивом сопровождении и поддержке того или иного выбора.
6. Психологу необходимо внимательно исследовать различные сочетания оборудования для побуждения стимуляции и воображения ПСУ, а также внимательно следить за реакцией и тщательно ее контролировать, регистрировать и обсуждать ее перед следующим сеансом, анализировать все действия, совершаемые им в комнате, для составления индивидуальной программы стимуляции сенсорных рецепторов.
7. В сенсорной комнате не следует работать более чем с двумя устройствами одновременно, причем они должны дополнять друг друга, сочетаться по области воздействия, т.к. при повышении информационной нагрузки неустойчивое внимание пожилых людей быстро истощается, возникает чувство усталости, пресыщения от впечатлений.
8. В сенсорной комнате сеансы можно проводить как с одним, так и с несколькими клиентами (2-5 человек), в зависимости от поставленных целей и задач, но оптимальное число — три человека. С замкнутыми или с тяжелыми заболеваниями ПСУ рекомендуется работать в индивидуальной форме.
9. В течение сеанса психологу необходимо поощрять актуализацию прошлого опыта пожилого человека, переключать при необходимости внимание для вызова более приятных ассоциаций. Впоследствии необходимо при индивидуальном консультировании устранить или нейтрализовать болезненные воспоминания человека, если он выразит к этому готовность.
10. При проявляемом негативизме со стороны ПСУ рекомендуется прекратить сеанс в сенсорной комнате.
11. Подводя итоги сеанса, психолог кратко напоминает получателям социальных услуг, какие новые навыки были приобретены, спросить, какие приятные события всплыли в памяти, поинтересоваться полученными впечатлениями, отметить достижения и похвалить всех участников сеанса.
12. Работа в сенсорной комнате может проходить по различным методикам: общей, релаксационной, стимулирующей методике для улучшения функций зрительного,

слухового и тактильного анализаторов.

Этапы работы в сенсорной комнате

Сеанс в сенсорной комнате может строиться по следующим этапам:

- 1 этап — ознакомление с методикой, оборудованием и комплексом упражнений; психологическая установка на проведение сеанса;
- 2 этап — зрительное восприятие участников сеанса меняющихся по цвету и форме световых эффектов под музыку с последующим расслаблением. Индивидуальный подбор гаммы и музыкального оформления для каждого. Время проведения — 3-5 минут;
- 3 этап занятия с безопасным фиброоптическим волокном (визуально и тактильно активизирующий комплекс): мерцающей шторой с «солнышком» наверху, гребнем с фиброволокном, сменяющиеся картинки из «Звездное небо», воздушно-пузырьковыми панелями. Время проведения — 5-15 минут;
- 4 этап — релаксационные мероприятия. Время проведения — 3-5 минут.
- 5 этап подведение итогов сеанса. Время проведения — 1-2 минут.

Порядок, очередность и время проведения этапов могут меняться каждый сеанс в зависимости от желания и настроения клиента.

Цель. Сохранение и укрепление психологического и эмоционального здоровья получателей социальных услуг с помощью сенсорной среды.

Задачи.

Виртуальная среда в сенсорных комнатах позволяет:

1. Справиться с навязчивыми страхами.
2. Улучшить память и внимание.
3. Стимулировать сенсорную чувствительность и восприимчивость.
4. Снизить утомляемость.
5. Снизить агрессию и конфликтность.
6. Пробудить к познанию и исследованию окружающего мира.
7. Уменьшить тревожность и облегчить засыпание.
8. Активизировать творческий потенциал и развить воображение.
9. Повысить уровень социальной активности.
10. Нормализовать психоэмоциональное состояние.

Диагностика. Предполагаемые результаты

Диагностика по изучению положительного влияния интерактивной среды сенсорной комнаты как элемента здоровьесберегающей деятельности на психологическое и эмоциональное состояние участников курса состоит из:

1. 8-цветный тест Люшера.
2. Методика СОНДИ.

Исследование рекомендуется проводить в начале сеанса или курса занятий и по окончании.

Также для оценки эффективности сеансов сенсорной комнаты используется наблюдение, беседа.

Предполагаемые результаты от сеансов в сенсорной комнате:

- снижение уровня хронического психоэмоционального стресса;
- удовлетворительное протекание адаптационного периода;
- нормализация сна;
- улучшение качества переживаемых эмоций;
- повышение уровня социальной активности;
- снижение уровня агрессивности, тревожности;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- повышение эффективности переработки информации;
- повышение общей устойчивости к стрессу.

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

№ п/п	Тема	Форма работы	Время работы в сенсорной комнате
1.	Знакомство с Сенсорной комнатой	Мини-лекция Упражнения на релаксацию Отдыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	30 мин
2.	Защита Организма от стресса	Мини-лекция Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	35 мин
3.	Релаксация	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	35мин
4.	Цветотерапия	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Цветотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	35 мин
5.	Отдых	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Цветотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	30 мин
6.	Как справиться с негативными эмоциями и снять напряжение.	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Беседа Музыкотерапия Элементы рисуночной терапии Упражнения на тактильное восприятие, координацию	35 мин

		движений Рефлексия.	
7	Активизация внутренней энергии.	Упражнения на релаксацию Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	30 мин
8	Энергетическое очищение	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	35 мин
9	Отдых	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Цветотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	30 мин
10	Цветотерапия	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Цветотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	35 мин
11	Релаксация	Упражнения на релаксацию Дыхательное упражнение Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений Рефлексия.	35 мин
12	Активизация Внутренней энергии.	Упражнения на релаксацию Упражнения на визуализацию Светотерапия Музыкотерапия Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия	30 мин

Выводы

Работа в сенсорной комнате играет профилактическую, коррекционную роль, кроме того, она может быть и релаксационной.

После прохождения сеансов в сенсорной комнате отмечается положительная динамика психологического состояния. Более того, сенсорная комната может расширить мировоззрение, развивать сенсорные и познавательные способности человека. Наличие сенсорной комнаты в Кировском филиале ГБУКО «Нагорновский дом социального обслуживания» может оказать комплексную и эффективную помощь всем получателям социальных услуг, и, соответственно, повысить уровень и качество их жизни.

Используемая литература.

- 1 Агеев В.С. Стереотипизация как механизм социального восприятия // Общение и оптимизация совместной деятельности. М.: МГУ, 1987.
- 2 Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате SNOEZELEN фирмы RENABANDMEDICAL//Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.-М.-2001.
- 3 Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно—восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.- М. - 2001.
- 4 Болтенко В.В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах- интернатах: Автореф. дис. канд. психол. наук. - М., 1980
- 5 Дементьева Н.Ф., Шаталова Е.Ю. Социально-психологическая адаптация лиц старших возрастов в начальный период пребывания в домах- интернатах: методические рекомендации.- М., 1992
- 6 Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старости. М.: Изд. центр «Академия», 2002
- 7 Кушваха Панкадж Снузлин— уникальный сказочный мир ощущений // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.- М. - 2001.
- 8 Пинкни Лесли Сенсорная комната, используемая престарелыми людьми и людьми, находящимися в помраченном сознании // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.- М. - 2001.
- 9 Ромек В.Ф., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004
- 10 Сологубов Е.Г., Кожевникова В.Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях Сенсорной комнаты// Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. - М. - 2001.
- 11 Тетенова Г.П., Миглевская Т.Н. Организация и функционирование сенсорной комнаты для пожилых людей // Психология зрелости и старения: научно—практический журнал. - М. -2003, №4.