

**Государственное учреждение Тульской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения № 4»**

Программа

ориентированная на повышение качества жизни
и поддержку уязвимых групп населения

«ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ»

Исполнитель: психолог

Алимова Т.В.

г. Венёв

апрель 2021 г.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и когнитивными нарушениями.

Аннотация программы

Программа реабилитации посредством социально-психологических сеансов в сенсорной комнате, направленных на выработку умений и навыков социальной адаптации. Активизация различных функций ЦНС за счёт создания обогащенной мультисенсорной среды и стимуляции ослабленных сенсорных функций.

Цель программы

Снятие напряжения, улучшение и нормализации психоэмоционального состояния у граждан пожилого возраста и инвалидов, улучшение когнитивных функций.

Задачи

- ✓ Активизировать ослабленные сенсорные функции (зрение, осязание, слух и др.) за счет создания обогащенной мультисенсорной среды.
- ✓ Развить умения передавать свои ощущения в речи, умения управлять своим телом и дыханием.
- ✓ Проведение комплекса упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга, направленных на профилактику деменции.
- ✓ Проведение кинезиологических упражнений, направленных на поддержание и сохранение функций мышления, памяти, речи по системе долговременного ухода.
- ✓ Профилактика старческой астении.

Механизм реализации программы

Групповая и индивидуальная форма проведения сеансов в сенсорной комнате.

Актуальность программы

Адекватное функционирование пожилого человека и его восприятие зависят от полноты объема поступающей сенсорной информации. Снижение этого объема может вызвать нарушения психологической деятельности у пожилых людей, что в психологии названо сенсорной депривацией (от лат. *sensus* – чувство, ощущение и *deprivatio* - лишение). В результате этого у граждан пожилого возраста нарушаются: концентрация внимания, мышление, появляются беспокойство, тревога, страх, невротические состояния, галлюцинации, депрессивная пассивность перемежается взрывными аффективными проявлениями. Поэтому работа по организации и функционированию сенсорной комнаты является актуальной. Ее значимость определяется еще и тем, что занятия в комнате психоэмоциональной разгрузки дают психологу весьма важную информацию о подопечном, которая позволяет более глубоко понять личностные качества и мотивы его поведения.

Занятия в сенсорной комнате предназначены для психоэмоциональной разгрузки пожилых людей: снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия, активации различных функций ЦНС за счет создания обогащенной мультисенсорной среды стимуляции ослабленных сенсорных функций, создания положительного эмоционального фона.

Одним из современных методов, используемых для психологической профилактики и коррекции, являются занятия в сенсорной комнате – особым образом организованной окружающей среде, наполненной различного рода стимуляторами, которые положительно воздействуют на психологическое и эмоциональное состояние. Оборудование в сенсорной комнате содержит мощный развивающий, профилактический и коррекционный потенциал, оказывающий комплексное воздействие на органы чувств, нервную систему человека, таким образом, что возникает ощущение полной безопасности, умиротворения, поднимается настроение, беспокоившие проблемы отдаляются. Определенные стимулы – музыка, цвета, свет, ароматы,

тактильные ощущения, их сочетания могут по-разному влиять на состояние человека – тонизируют, стимулируют к действиям или же, наоборот, снимают напряжение, зажатость, скованность и расслабляют. Сеансы в сенсорной комнате позволяют преодолеть различные негативные состояния: невротические переживания, страхи, а так же достичь состояния эмоционального комфорта. А проведение комплекса упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга позволяют улучшить память, внимание, мелкую моторику, повышают способность к произвольному контролю.

Таким образом, сенсорная комната является эффективным средством психологической коррекции и реабилитации. Использование сенсорной комнаты не только повышает успешность психокоррекционной работы, но и повышает эффективность реабилитации в целом.

Структура занятий

I. Подготовительные упражнения.

- ✓ Комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снятия напряжения.
- ✓ Комплекс упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга, направленных на профилактику деменции.
- ✓ Кинезиологические упражнения.
- ✓ Элементы дыхательной гимнастики.

II. Релаксация.

Упражнения на визуализацию, релаксацию, дополнительные упражнения (снятие психоэмоционального напряжения, саморегуляция).

III. Упражнения на «включение».

- ✓ Упражнение «Самомассаж»;
- ✓ Разминка рук с использованием массажных мячиков с шипами;
- ✓ Рефлексия.

Ожидаемый результат

Улучшение психоэмоционального состояния за счёт приобретения навыков психомышечной релаксации и снятия напряжения, обогащение

сенсорных функций (зрение, слух, осязание и т.д) за счёт комплексного воздействия мультисенсорной среды.

Комната психологической разгрузки.

Сенсорная комната, укомплектованная подобным специальным оборудованием, является одним из важнейших средств реабилитации, направленной на коррекцию двигательных и когнитивных нарушений у лиц с ограничениями здоровья, пожилых и старых людей, реабилитацию с различными медицинскими, психологическими, психическими патологиями.

Оборудование сенсорной комнаты применяется для терапии, коррекционной работы, психоэмоциональной разгрузки. В ходе работы с подопечными мозг его активизируется через стимуляцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярных рецепторов. 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. У здоровых людей сеансы в сенсорной комнате могут быть использованы для психоэмоциональной разгрузки. Это обстановка, где подопечный находит спокойствие и ощущает себя в полной безопасности, т. к. 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. Однако первые и наиболее эмоционально окрашенные впечатления производят неподвижные или медленно передвигающиеся световые и цветовые эффекты. 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. Комплексное воздействие на

нервную систему световых и цветowych движущихся 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. Также посещать сенсорную комнату могут пожилые и старые люди с деменцией. Дезориентированное поведение, старческое слабоумие, включает три компонента: обучение, память, предчувствие. Ослабление памяти, в частности нарушение кратковременной памяти, приводит к обсуждению событий, имевших место в прошлом. Это предполагает поддержание навыков общения и уровней понимания. Предчувствие «чего-то плохого, пугающего» и несоответствие требованиям новых условий проживания поддерживается утратой познавательного опыта. Это может привести к снижению настроения, повышению тревоги и страху потери контроля. Для таких подопечных сенсорная интеграция включает стимуляцию и интерпретацию всех сенсорных систем через сенсорную модальность (зрение, слух, обоняние, осязание). Комната психоэмоциональной разгрузки обеспечивает непосредственную и косвенную стимуляцию этих сенсорных модальностей и может быть использовано индивидуально или в виде системы для обеспечения сенсорного метода.

Оборудование сенсорной комнаты.

Элементы оборудования мультисенсорной комнаты	Описание внешнего эффекта в процессе работы стимулятора	Психотерапевтический эффект
<p>Воздушно – пузырьковая световая трубка.</p>	<p>Воздушно-пузырьковая световая трубка – необходимый элемент комнаты психоэмоциональной разгрузки, значительно увеличивающий сенсорные ощущения. Кроме визуального эффекта, легкая вибрация придает дополнительное приятное тактильное ощущение, служит для визуальной стимуляции. При прикосновении к трубке лампы чувствуется легкая вибрация, обогащающая тактильные ощущения.</p>	<p>Лампа со струящимися пузырьками воздуха, меняющей цвет подсветкой позволяет создать особое психоэмоциональ -ное настроение, способствующее расслаблению.</p>
<p>Медленно вращающийся зеркальный шар.</p>	<p>Во время наблюдения за вращающимися световыми пятнами происходит тренировка глазодвигательных мышц и активация зрительной афферентации. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, развивают координацию.</p>	<p>При вращении от мельчайших зеркал, покрывающих поверхность шара, в ярком световом луче создается эффект движения бликов света в затемненном помещении (падающий снег, хоровод разноцветных пятен и др.), что может вызвать определенные ассоциации и воспоминания. Данное оборудование служит для коррекции эмоционального состояния, создает радостную атмосферу праздника, а также успокоения и отдыха.</p>
<p>Прибор динамической</p>	<p>Проектор специально спроектирован для</p>	<p>Психологическая стимуляция.</p>

заливки света.	использования в Сенсорных комнатах. Прибор динамической заливки света проецирует медленно вращающиеся или переливающиеся проекции самого разного типа на выбор, под любое настроение. Спецэффекты создают стимулирующие визуальные эффекты с энергичными, ярко красочными и абстрактными узорами. Колеса световых эффектов создают собственные эффекты в зависимости от узора колеса: эффект глубины, эффект облаков, цветочный эффект и др.	Привлечения внимания, способствует развитию воображения, действует успокаивающе, позволяет расслабиться, погрузиться в размышление, отдохнуть.
Пушка световая узконаправленная «Зебра»-50.	Прожектор с цветным фильтром выпускает узкий пучок света в направлении к медленно вращающемуся зеркальному шару и плавно меняет цвета.	Психологическая стимуляция.
Панно «Бесконечность».	Трехцветные диоды, отражаясь в зеркале панели, создают ощущение бесконечности. Служат для различных стимулирующих визуальных эффектов.	Релаксация подопечных, выравнивание психоэмоционального фона.
Фонтан водный настольный.	Источник воды, которая перемещаясь в сосуде, стимулирует зрительные, тактильные и слуховые ощущения человека. Звук журчащей воды успокаивающе воздействует на нервную систему. Кроме того, вода будет постоянным источником свежести в помещении Сенсорной комнаты.	Используется для коррекции психоэмоционального состояния. Способствует развитию сенсорно – перцептивных ощущений, воображения, концентрации внимания и т.п.
Места для сидения, лежания.	Места для сидения – являются необходимой для	Мягкая мебель даёт возможность принять

	Сенсорной комнаты мебелью для удобства и комфорта пожилых и резидентов с ограничениями здоровья.	оптимально комфортную позу, которая способствует глубокой мышечной релаксации и выравниванию психоэмоционального фона.
Установка для ароматерапии «Эфа».	Это чистый, безопасный и эффективный способ распространения аромата без использования открытого огня или горячего кольца. Эфирные масла оказывают профилактическое и лечебное воздействие.	Эфирные масла благотворно влияют на психоэмоциональное состояние, создают расслабляющую, успокаивающую и стимулирующую атмосферу, создают определенное настроение или ассоциации, например, пребывание в цветущем саду, лесу, цветнике, доме, празднике и т.п.
Массажные мячи-ежики.	Мяч, удобно вмещающийся в ладонь, имеет шероховатую поверхность. При взятии его в руку начинает мигать различными цветами.	Служит для тактильной и визуальной стимуляции, устраняет чувство усталости и дискомфорта, снимает мышечное напряжение.
Настольный светильник "Фонтан света".	Представляет собой пучок светящихся фиброоптических волокон в виде фонтана. Полезно использовать для стимуляции зрительных ощущений, концентрации внимания на объекте.	Используется для коррекции психоэмоционального состояния. Развития творческого воображения во время тематических занятий.
Аудиокомплекс (набор дисков с релаксирующими видео и музыкой).	Для релаксации.	Легкая, гармоничная, успокаивающая музыка, звуки природы создают атмосферу безопасности и спокойствия, соединения с природой, состояние легкой медитации.
Телевизор.	Позволяет создавать определенные комбинации различных стимулирующих	Психологическая стимуляция.

	визуальных и слуховых эффектов.	
Столик с подсветкой для занятий песочной терапией.		Используется для коррекции психоэмоционального состояния.
Подвесная система «Мелодичный звон».	Приятные нежные звуки, которые издают металлические трубки при движении воздуха или при касании их, действуют успокаивающе.	Используется для развития кинестетического и аудиовизуальных ощущений, развития слухового внимания, восприятия, познавательного интереса. Для развития сенсорно - перцептивных ощущений, дыхания, в ходе релаксационных занятий, а так же как сигнал к переключению с одного вида деятельности на другой.

Тематический план сеансов в сенсорной комнате.

№ п/п	Тема	Форма работы	Время работы в сенсорной комнате
1.	Знакомство с сенсорной комнатой.	Мини-лекция. Упражнения на релаксацию. Дыхательное упражнение. Упражнения на визуализацию. Светотерапия. Музыкотерапия. Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений. Рефлексия.	40 мин.
2.	Защита организма от стресса.	Мини-лекция. Упражнения на релаксацию. Дыхательное упражнение. Светотерапия. Музыкотерапия. Комплекс упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга, направленных на профилактику деменции. Рефлексия.	40 мин.
3.	Релаксация.	Упражнения на релаксацию. Дыхательное упражнение. Светотерапия. Музыкотерапия. Кинезиологические упражнения. Рефлексия.	40 мин.
4.	Цветотерапия.	Дыхательное упражнение.	40 мин.

		<p>Упражнения на визуализацию.</p> <p>Цветотерапия.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений.</p> <p>Рефлексия.</p>	
5.	Отдых.	<p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Упражнения на визуализацию.</p> <p>Цветотерапия.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Комплекс упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга, направленных на профилактику деменции.</p> <p>Рефлексия.</p>	40 мин.
6.	Как справиться с негативными эмоциями и снять напряжение.	<p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Упражнения на визуализацию.</p> <p>Беседа.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Элементы рисуночной терапии.</p> <p>Кинезиологические упражнения.</p> <p>Рефлексия.</p>	40 мин.
7.	Активизация внутренней энергии.	<p>Упражнения на визуализацию.</p> <p>Светотерапия.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений.</p> <p>Рефлексия.</p>	30 мин.
8.	Энергетическое	Упражнения на релаксацию.	40 мин.

	очищение.	<p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Светотерапия.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Комплекс упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга, направленных на профилактику деменции.</p> <p>Рефлексия.</p>	
9.	Встреча.	<p>Упражнения на визуализацию.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Кинезиологические упражнения.</p> <p>Рефлексия.</p>	40 мин.
10.	Медитация на расслабление.	<p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Музыкотерапия.</p> <p>Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений.</p> <p>Рефлексия.</p>	40 мин.

Заключение

На сеансах в сенсорной комнате обеспечивается коррекция и профилактика нарушений психики: решаются проблемы снятия психологического и физического напряжения, повышения общей энергетики организма, повышения самооценки и снятия тревожности, развитие способности к самоконтролю над эмоциями и поведением. Таким образом, за счет обучения навыкам психомышечной релаксации улучшается или нормализуется психоэмоциональное состояние граждан пожилого возраста и инвалидов. Для развития и поддержания практически всех психологических функций жизненно необходимо моторное развитие. Телесные упражнения снимают мышечные зажимы, способствуют обогащению и дифференциации сенсорной информации, связаны с эмоциями и процессами саморегуляции. Проведение комплекса упражнений для синхронизации левого и правого полушария головного мозга позволяют улучшить память, внимание, мелкую моторику, повышают способность к произвольному контролю. Дыхательные упражнения обеспечивают энергетический обмен в организме, активизируют активность мозга, дыхание, сердцебиение. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над эмоциями и поведением. Частое дыхание обеспечивает высокую активность нервной системы. На занятиях в сенсорной комнате реабилитуемые учатся самонаблюдению и расслаблению. Воссоздание зрительных слуховых, осязательных, обонятельных и других образов (визуализация) происходит в обоих полушариях головного мозга и этим очень полезно. Некоторым очень трудно дается ограничение в речи и движениях, переход в воображаемую тихую, спокойную, беззаботную обстановку. Наличие сенсорной комнаты помогает оказывать комплексную реабилитацию и эффективную помощь гражданам старшего возраста.

Список использованной литературы.

1. Дементьева Н.Ф., Шаталова Е.Ю. Социально-психологическая адаптация лиц старших возрастов в начальный период пребывания в домах-интернатах: методические рекомендации. - М., 1992.
2. Болтенко В.В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах: Автореф. дис... канд. психол. наук. - М., 1980.
3. Кушвахя Панкадж. Снузлин – уникальный сказочный мир ощущений // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. - М. - 2001. - С.15-22.
4. Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате SNOEZELEN фирмы RENAB AND MEDICAL // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. - М. - 2001. - С. 39- 47.
5. Шмигель Н.Е. Саморегуляция - искусство управления собой / Журнал «РиТМ Психология для всех». – 2011. - № 11. – С. 10 – 12.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната.
7. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
9. Архипова О.В. Специфика и методы работы с пожилыми людьми в сенсорной комнате в стационарных условиях. Методические рекомендации для сотрудников психологической службы пансионата для ветеранов труда № 31 ДСЗН г. Москвы. – Москва, 2011.
10. <http://www.trepsy.net>
11. <http://www.psychologos.ru>
12. <http://banauka.ru>
13. <http://ru.wikipedia.or>

Сенсорная комната

Опросник результативности занятий

Ф.И.О. _____

Я удовлетворен(на) результатами 1 2 3 4 5

Состояние на первом занятии 1 2 3 4 5

Состояние на последнем занятии 1 2 3 4 5

Что было:

Самым приятным _____

Самым неприятным _____

Самым полезным _____

Самым бесполезным _____