

Министерство социальной политики Свердловской области.  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

**Психологическая коррекция нарушений чувствительности в условиях  
сенсорной комнаты**

*Методическое пособие*

г. Екатеринбург  
2012

Согласовано:  
Методическим Советом по социальной  
реабилитации в государственных  
учреждениях социального  
обслуживания населения  
Свердловской области  
протокол № 4  
от « 27 » ноября 2012 г.

Утверждено:  
Директор ГБУ СО «Областной центр  
реабилитации инвалидов»

\_\_\_\_\_ А.В. Завражнов  
«     » \_\_\_\_\_ 2012 г.

Согласовано:  
Научно – методическим советом  
ГБУ СО «Областной центр  
реабилитации инвалидов»  
протокол № 5  
от « 31 » июля 2012 г.

## Содержание

1. Введение	4
2. Теоретические основы коррекции нарушений чувствительности в условиях сенсорной комнате	5
2.1. Список специальных терминов	
2.2. Психологические аспекты работы в интегративной среде темной сенсорной комнаты	5-6
2.3. Показания и противопоказания к занятиям в сенсорной комнате	7-8
2.4. Рекомендации по проведению занятий с взрослыми	9
3. Практическое использование оборудования сенсорной комнаты для развития чувствительности	10-12
4. Заключение	13
5. Список литературы	14
Приложение 1	15
Приложение 2	

## 1. Введение.

Одним из современных методов сенсорной реабилитации является специально разработанная установка «Снузлин» или сенсорная комната.

Первоначально сенсорные комнаты использовались в Голландии для работы с наиболее тяжёлым контингентом больных психоневрологического профиля и грубым снижением интеллекта для проведения досуга и раскрепощения. Затем метод был с успехом опробован в антистрессовых и реабилитационных центрах. В данное время сенсорные комнаты применяют в зарубежной реабилитологии. Посетителям предоставляется возможность самим выбирать способы и силу воздействия различных стимулов расслабляющего или, напротив активизирующего характера, а также их последовательность. В обязанность сотрудника входят выяснить, что именно хочет в данный момент клиент и реализовать его желания.

В настоящий момент сенсорная комната широко используется в центрах социальной защиты населения. Сенсорная комната своей изолированностью, необычной обстановки естественным образом создает соответствующий настрой для релаксации. Создаются условия для ухода от стрессовых стимулов внешнего мира, а использование специальных матов, подушек и сухого бассейна позволяют значительно легче, чем кресла или кушетки создать положение тела, удобное для обучения произвольной релаксации. Оптические эффекты сенсорной комнаты позволяют переключать внимание, а световая звуковая тактильная стимуляция легко может быть ассоциирована с природными релаксирующими объектами.

Данное пособие – это обобщение опыта работы психологов ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» в сенсорной комнате с инвалидами и людьми пожилого возраста.

**Целевая группа клиентов:** инвалиды и лица пожилого возраста, имеющие нарушения чувствительности и ограничения в рамках функционального класса по ориентации с 1 по 3.

**Пособие предназначено** для психологов, психологов - консультантов, медицинских психологов, педагогов - психологов комплексных и реабилитационных центров социального обслуживания.

## 2. Теоретические основы коррекции нарушений чувствительности в условиях сенсорной комнаты.

### 2.1. Список специальных терминов.

**Ассоциации** - всякое запоминание или заучивание предполагает установление соответствующих нервных связей, или ассоциаций. В современной психологии ассоциацию чаще всего определяют как связь, образующуюся при определенных условиях между двумя или более психическими образованиями (ощущениями, восприятиями, представлениями, идеями), т. е. прежде всего – как связь между содержательными элементами мышления, являющимися отражениями явлений действительности.

**Анализатор** - сложная анатомо-физиологическая система, обеспечивающая восприятие и анализ раздражителей, воспринимаемых организмом из внешней и внутренней среды.

**Афферентация** (лат. afferentis - приносящий) - постоянный поток нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию как от раздражителей внешних (экстерорецепция), так и от внутренних органов (интерорецепция). Находится в прямой зависимости от силы раздражителей и насыщенности ими среды, а также от состояния - активности или пассивности - индивида.

**Абилитация** - комплекс мер с целью обеспечения максимально возможной приспособленности к внешним условиям с учетом выраженного дефекта или специфических нарушений.

**Восприятие** (перцепция) - отражение в сознании человека предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

**Коррекция** (correctio-исправление) - система медико-психолого-педагогических мер, направленных на исправление, ослабление или предупреждение недостатков в психическом или физическом развитии.

**Ощущение** - это отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

**Реабилитация** - сочетание медицинских, общественных и государственных мероприятий, проводимых с целью максимально возможной компенсации (или восстановления) нарушенных или утраченных функций организма и социальной реадaptации (или адаптации) больных, пострадавших и инвалидов.

**Релаксация** (relaxation- уменьшение напряжения, ослабление).

1.- в медицине - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения; может возникнуть как патологическое состояние;

2. - состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия психического напряжения, после сильных переживаний или физических усилий; Релаксация может быть произвольной (при засыпании) и произвольной (при аутогенной тренировке).

**Сенсорный** (от лат. *sensus* - восприятие, чувство, ощущение) - чувствительный, чувствующий, относящийся к чувственному восприятию, к ощущениям; под сенсорной организацией личности понимается характерный для индивида уровень развития отдельных систем чувствительности и способ их объединения в комплексы. К сенсорным процессам относятся ощущения и восприятие (перцепция)

**Интерактивный** - понятие «интерактивный» происходит от английского «interact» («inter» - «взаимный», «act» - «действовать») - самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения); необычные условия работы; активное воспроизведение ранее полученных знаний в незнакомых условиях.

## 2.2. Психологические аспекты работы в интегративной среде темной сенсорной комнаты.

Специалисту, работающему в сенсорной комнате, необходимо знать психологические основы работы в интегративной среде. Коррекционная работа в интерактивной среде темной сенсорной комнате осуществляется в соответствии с принципами, сформированными в психологических, нейропсихологических, педагогических исследованиях.

К этим принципам относятся:

- деятельностный;
- онтогенетический;
- единства диагностики, коррекции и развития;
- общие дидактические принципы: сознательность и активность, наглядность, системность и последовательность, прочность, научность, доступность, связь теории с практикой.

Формирование различных аудиальных, визуальных и тактильных ощущений, возникающих в ходе занятий в сенсорной комнате, стимулируют, расширяют среду познания, формируют «картину мира».

Ананьев Б.Г. утверждал, что ощущения имеют фундаментальное значение для всей структуры психики человека и его жизнедеятельности. Ощущение рассматривал не только как источник сознания и умственной сферы, но и как элемент деятельности, поведения, одно из условий и базовых предпосылок психического развития человека.

Многолетние исследования в области психологии чувственного познания привели Б.Г. Ананьева к обоснованному заключению о том, что сенсорно-перцептивные явления — источник психического развития человека, воспроизводимый в процессе взаимодействия человека с окружающей действительностью. Он указывал, что ощущения могут быть рассмотрены не только как элементы познания и сознания, деятельности и поведения, условие умственного развития, но и как необходимый компонент всего процесса жизнедеятельности. Б.Г. Ананьев сделал анализ связи сенсорного развития речи и мышления.

Сенсорная комната помогает в решении задач, которые направлены на поддержание, сохранение здоровья, улучшения качества жизни.

В условиях Сенсорной комнаты становится возможным наиболее быстрое установление контакта с присутствующим на сеансе человеком.

Любые исследовательские действия человека, направленные на восприятие пространства, по своей природе условнорефлекторные. Познание пространства — это духовная деятельность. Сознание в его чувственной форме более или менее адекватно отражает это единство пространства и предметов материального мира. Единство чувственного и логического в отражении пространственных, временных и количественных отношений определяет готовность к отражению других, более сложных отношений и взаимозависимостей между явлениями внешнего мира, способствует гармонизации отношений с окружающим миром.

В сенсорной комнате человек по-иному воспринимает окружающее пространство, взаимодействует и отвлекается от эмоциональных и бытовых проблем.

Спокойная обстановка сенсорной комнаты дает ощущения безопасности т.к. исключаются стрессовые ситуации, но «отсекаются» любые привычные воздействия внешнего мира, что способствует развитию саморегулированию процессов торможения и возбуждения.



### **2.3. Показания и противопоказания к занятиям в сенсорной комнате.**

Показания к прохождению курса сеансов в сенсорной комнате:

- наличие психологических проблем:
  - повышенная конфликтность;
  - агрессивность;
  - переживания одиночества;
  - потери позднего периода жизни;
  - трудности адаптационного периода;
  - эмоциональная напряженность;
  - лабильность;
  - заниженная самооценка;
  - низкий уровень коммуникативных способностей;
  - депрессивные и тревожные состояния, страхи, неврозы, стрессы;
- нарушения работы опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях заболевания;
  - восстановление чувствительности и двигательных функций;
  - сосудистая деменция;
  - возрастные нарушения зрения, слуха;
  - ишемическая болезнь сердца.

Для проведения занятий с различными категориями взрослых в темной сенсорной комнате с использованием интерактивного оборудования необходимо получить рекомендации врача.

К нахождению в сенсорной комнате практически нет, но есть ограничения, которые определяет врач:

- острые состояния;
- наличие признаков судорожных параксизмов;
- обострение хронических соматических заболеваний;
- инфекционные заболевания.

## 2.4. Рекомендации по проведению занятий с взрослыми.

Сенсорная комната благотворно влияет на психоэмоциональное состояние, обеспечивает мягкую стимуляцию каждой из пяти сенсорных модальностей, активизирует различные функции центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды. Стимулирует ослабленные гностические функции.

Рекомендуемое время сеанса 30 минут, но оно может быть сокращено и определяться индивидуально.

Форма проведения занятий может быть индивидуальной или групповой (от 2 - 6 человек в группе). Количество человек определяется целями и размерами помещения. Количество занятий определяется индивидуально, минимальное количество занятий для достижения определенных целей и задач составляет 5 сеансов.

Занятия с взрослыми условно делятся на 3 блока:

**1. успокаивающий этап** - в процессе которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения. Взрослый находится либо в сухом бассейне, либо удобно располагается на мягком пуфе. Свето-цветовой фон выключен (кроме бассейна). Затем ему предлагаются зрительные стимулы, направленные на снятие тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Здесь используются картины-слайды: «Подводный мир», «Космический пейзаж», «Облака» и другие.

**2. релаксационный этап** - целью которого является обучение релаксирующим упражнениям на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. Упражнения выполняются под функциональную музыку.

**3. восстанавливающий этап** - после достижения релаксации под определенную музыку взрослые выполняют специальные упражнения, направленные на коррекцию настроения, на развитие коммуникативных навыков, перцептивных процессов и т.д. Здесь используются элементы психогимнастики.

Некоторые специалисты придерживаются следующего деления сенсорной комнаты на среды, в зависимости от чувств на которые воздействует оборудование:

**1. мягкая среда** – обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния, поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах;

**2. зрительная и звуковая среда** – спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающие и расслабляющие. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительного и слуховой стимуляции. Стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса;

**3. тактильная среда** – позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию;

**4. среда запахов (воздушная)** – в основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные эфирные масла обладает ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма. Дополнительно сенсорную комнату можно украсить декоративными растениями (зеленую, деревьями), оснастить увлажнителем воздуха, кондиционерами, вентиляторами.

Сенсорная комната позволяет расширить жизненный опыт клиентов, обогатить их чувствительный мир и обрести уверенность в себе. Занятия в сенсорной комнате помогают совершенствованию активных, самостоятельных двигательных навыков, манипулятивной деятельности, овладению схемой тела, зрительно-моторной координации.

**1. астенические проявления.** Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности в интерактивной среде часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того как наступит спад активности. Продолжительность занятий меньше – до 20 минут.

**2. коммуникативные нарушения.** Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и ограничиться ими;

**3. эпилептическим синдромом или готовность к эпилепсии.** При эписиндроме или судорожной готовности нельзя использовать мигающие, сверкающие раздражающие глаз стимулы, а также ритмическую музыку. Время пребывания строго ограничено, посещают комнату, когда один из осветительных приборов уже включен;

**4. умеренная и тяжелая умственная отсталость.** Достаточно ориентировка в пространстве темной сенсорной комнате, занятия с приборами индивидуально под контролем специалиста;

**5. психоневрологическими заболеваниями.** Занятия проводятся по рекомендации врача;

**6. нарушение зрения.** Акцент делается на более сохранные слуховые и тактильные анализаторы;

**7. нарушение слуха.** Желательно взаимодействовать с сурдопедагогом. Ориентир на тактильное и зрительное восприятие.

### **3. Практическое использование оборудования сенсорной комнаты.**

Сенсорная комната по предметно-развивающей среде условно можно разделить на среду темной сенсорной комнаты, среду светлой сенсорной комнаты и среду комнаты для сенсомоторного развития.

Главное условие темной сенсорной комнаты – создание затемнения. Среда светлой сенсорной комнаты – это взаимодействие человека с определенными модулями при дневном свете. Комната сенсомоторного развития в определенной мере соответствует современным понятиям среды для развития координации и сенсорно-перцептивных способностей и их коррекции похожа на предметную среду физкультурного зала. Здесь идет взаимодействие на основе полифункционального игрового оборудования для выполнения тренировочных упражнений различной сложности. В данном методическом пособии рассматривается интерактивная среда темной сенсорной комнаты.

Оборудование комнаты для психоэмоциональной разгрузки специально подбирается, исходя из особенностей клиентов, их состояний. Возможны различные варианты. Вашему вниманию предлагаем занятия по релаксации с использованием аромалампы со звуками природы. (Приложение 1) Упражнения предназначены не только для преодоления внутреннего напряжения, но и распознавания ощущений напряжения и расслабления.

В пособии представлено использование оборудования, которое имеется в сенсорной комнате ГБУ СО « Областной центр реабилитации инвалидов» (Приложение 2. таблица 1). В таблице представлен опыт работы психолога-консультанта с данным оборудованием. Рассмотрен психологический эффект, который возможен при использовании оборудования и задачи психолога при этом.

Работа специалиста в темной сенсорной комнате с привлечением разнообразного полифункционального интерактивного оборудования для проведения психокоррекционных и общеразвивающих занятий основана на взаимодействии физиологических процессов индивида и его личностных особенностей. Именно такой подход позволяет достичь наиболее успешного результата в работе по развитию, коррекции и профилактике нарушений целостного развития и улучшения качества жизни взрослого человека.

Волшебный мир сенсорной комнаты не оставит равнодушным того, кто хоть раз побывал в ней. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для людей.

#### 4. Заключение.

Одной из сред, которая воздействует на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы, состоит из множества различного рода стимуляторов, организована особым образом, является сенсорная комната. В условиях сенсорной комнаты используется массированный поток информации на каждый анализатор. Такая активная стимуляция всех анализаторных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей.

Опыт реабилитации показывает, что направленный на дидактические цели комплекс сенсорных и моторных упражнений влияет на общее развитие клиента и в частности на развитие чувствительности. Для этих целей используется различное оборудование сенсорной комнаты.

Оценка эффективности работы психолога можно проводить с использованием диагностических методик, которые применяются на первом этапе и в конце курса занятий. Для оценки результатов развития чувствительности рекомендуется использовать нейропсихологические тесты по исследованию различных видов гнозиса: зрительного, соматосенсорного, акустического. Алгоритм проведения и анализа данных проб описан в руководстве Т.Г. Визель «Нейропсихологическое блиц-обследование (Тесты по исследованию высших психических функций).

## 5. Список использованной литературы.

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 REHAB AND MEDICAL // 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. Психосоциальная реабилитация инвалидов : авторы-сост. Г.Г. Зак, А.П. Маршалкин, О.Г. Нугаева, И.А. Филатова, Е.В. Хлыстова, Ю.С. Чурилова – Екатеринбург; УрГПУ, 2012
10. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004.
11. 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.
12. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие/ под ред. Жевренерова В.Л., Баряевой Л.Б., Галлямовой Ю.С.; СПб;ХОКА. 2007.
13. Тетенова Г.П., Миглевская Т.Н. Организация и функционирование сенсорной комнаты для пожилых людей. // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. М., 2003.

### Упражнение в сенсорной комнате на релаксацию с использованием аромалампы и панно « Млечный путь»

#### Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

#### Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза.. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучи солнца нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучи теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

#### Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой траве. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глаза, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

#### Водопад (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше....

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны воде за то, что она омыла нас. Открывайте глаза и улыбнитесь друг другу.

### **Радуга (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой траве. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.....

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнце тоже желтого цвета, его лучи гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару....

А теперь открывайте глаза и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

### **Полет к звездам (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибора». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .....

Открывайте глаза и улыбнитесь друг другу.

### **Сердечки (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Послушайте, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердца. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно .

Откройте глаза и улыбнитесь друг другу.

### **Рыбки (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Клиенты ложатся на мягкое напольное покрытие или пуфы.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.....

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнцу и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день.



Использование оборудования сенсорной комнаты

Таблица 1

Элементы оборудования мультисенсорной комнаты	Описание внешнего эффекта в процессе работы стимулятора	Психотерапевтический эффект	Особенности работы психолога
Мини-бассейн со светильником «Мерцающий бассейн» с прозрачными шариками	Квадратный мерцающий бассейн с приятной подсветкой, плавно изменяющей цвет, наполненный прозрачными шариками из ПВХ с лимитированной гибкостью и специальной поверхностью для предотвращения проскальзывания и поддержания тела в нужной позиции, служит для мягкого массажа тела	Глубокая релаксация клиентов, выравнивание психоэмоционального фона, тактильная стимуляция	Применять стимулирующий комплекс для занятий на данном оборудовании только по назначению врача и с учетом имеющейся у клиента патологии. После окончания помочь клиенту выбраться из бассейна. Оптимальной для подъема является поза «с колен», при этом руки упираются в стену бассейна. Также необходим кратковременный отдых для восстановления дыхания.
Воздушно пузырьковые световые трубки, пузырьковая трубка с шариками, световая трубка «Акватика» с рыбками	Воздушно пузырьковые световые трубки (световая трубка и двойная световая трубка с шариками) – необходимый элемент комнаты психоэмоциональной разгрузки, значительно увеличивающий сенсорные ощущения. Кроме визуального эффекта, легкая вибрация придает	Лампы со струящимися пузырьками воздуха, меняющей цвет подсветкой и плавающими шариками позволяют создать особое психоэмоциональное настроение, способствующее расслаблению.	Психолог может предложить клиенту упражнения «глазной гимнастикой».

	дополнительное приятное тактильное ощущение, служит для визуальной стимуляции. При прикосновении к трубке лампы чувствуется легкая вибрация, обогащающая тактильные ощущения.		
Медленно вращающийся зеркальный шар	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.	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.	Необходимо быть аккуратным, т.к. у некоторых клиентов мелькание цветowych пятен может вызывать головокружение.
Фиброоптическое волокно: световая каскадирующая трубка «Фонтан», мерцающая штора с подвижным	Безопасное фиброоптическое волокно предназначено для визуальной, тактильной стимуляции. Изменение цветов стимулирует	Упражнения с фиброоптическим волокном развивают у пожилых и старых людей, резидентов с ограничениями здоровья чувство спокойствия и благополучия,	Психолог может предложить клиентам в качестве упражнений плетение из шнуров, перебирание шнуров, отсчет определенного количества шнуров,

<p>карнизом, гребень с фиброволокном, настенная панель со встроенным фиброволокном</p>	<p>визуально и помогает фокусировать взгляд. Упражнения с фиброоптическим волокном способствуют стимуляции рецепторов мелкой моторики, развитию координации движения «глаз рука» и формированию других необходимых двигательных навыков. Пучки волокна также являются прекрасным источником тактильной стимуляции.</p>	<p>положительные эмоции, фантазию, имеют релаксационный эффект.</p>	<p>изготовление различных светящихся фигур; «Водопад» и пр. Причем часть шнуров можно повесить клиенту на шею в виде шарфа и пр.</p>
<p>Ковер «Млечный путь», звездная ткань «Занавес», подвесной потолок «Звездное небо» с дистанционным пультом управления</p>	<p>Это визуально стимулирующее и приятное на ощупь оборудование с вплетенными фиброоптическими световолокнами, которое можно расположить на полу, стене, потолке Сенсорной комнаты. Используется для тренировки глазодвигательных мышц.</p>	<p>Используется для коррекции психоэмоционального состояния.</p>	<p>Используется для коррекции психоэмоционального состояния. При установке ковра на полу на нем можно предложить клиенту сидеть, лежать, ходить, считать звезды, концентрировать внимание на яркой или понравившейся звезде, находить знакомые созвездия или формировать новые. При установке ковра на стене/потолке можно предложить клиенту считать звезды, концентрировать внимание на яркой или понравившейся звезде, находить знакомые созвездия или формировать</p>

			новые.
Медленно вращающийся зеркальный шар	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.	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.	Необходимо быть аккуратным, т.к. у некоторых клиентов мелькание цветowych пятен может вызывать головокружение.
Мягкие платформы и акриловые зеркальные панели	Мягкие платформы и акриловые зеркальные панели также являются важными составляющими комнаты психоэмоциональной разгрузки. Световые трубки в комплексной сенсорной комнате установлены в углу комнаты в мягкой платформе с окружением акриловых небьющихся зеркальных панелей.	Мягкие настенные покрытия используются для создания атмосферы безопасности, комфорта и уюта, по возможности и практичности, а также визуально расширяют пространство комнаты.	
Музыкальный	Музыкальный центр	Легкая,	Звуковое

центр	–стандартный элемент Сенсорной комнаты с выбором широкого ассортимента различных кассет и CD дисков.	гармоничная, успокаивающая музыка, звуки природы создают атмосферу безопасности и спокойствия, соединения с природой, состояние легкой медитации.	сопровождение может выбираться, исходя из предпочтений клиента.
Светильник панель «Бесконечность и дальше»	Трехцветные диоды, отражаясь в зеркале панели, создают ощущение бесконечности. Служат для различных стимулирующих визуальных эффектов.	Релаксация клиентов, выравнивание психоэмоционального фона	Развитие координации рук, голоса
Места для сидения, лежания пуфики, кресла	Наполнены легким пенопрополистирольными гранулами, которые позволяют пуфику принять форму тела сидящего на нем человека	Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ними частей тела	Оказывает приятное воздействие, способствует расслаблению выравниванию психоэмоционального фона.
Маты для сенсорной комнаты	Служат для мягкого напольного покрытия, на котором могут двигаться, сидеть, лежать	Обеспечивают безопасность и комфорт	Оказывает приятное воздействие, способствует расслаблению
Сенсорная тропа для ног - ковровиновая дорожка, к которой с помощью липучек крепятся круглые «кочки-мешочки»	Ходьба по« кочкам-мешочкам» и ребристой дорожке полезна для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия	Способствует развитию тактильному восприятию.	Психолог обучает хождению по тропе, переносить вес своего тела с одной ноги на другую. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты. Работа с ощущениями в теле, определение границы своего тела.
«Сухой душ»	Разноцветные атласные ленты	Разноцветные струи стимулируют	способствует развитию

	<p>спокойных тонов, спускаются вниз, словно струи воды. Их трогают, перебирают руками, касаясь их всем телом. Оказавшись с «сухом душе», подняв вверх голову, человек видит свое отражение в зеркальном потолке.</p>	<p>тактильные ощущения. В нем можно спрятаться от внешнего мира, использовать как «уголок уединения»</p>	<p>зрительного и тактильного восприятия и себя в целом. Психолог может стимулировать формирования положительного образа себя и принятия своего тела.</p>
<p>Проектор « Жар – птица»</p>	<p>Состоит из прожектора и прозрачного многогранника круглой формы. Свет из прожектора, проходя через многогранник, заполняет пространство комнаты цветными бликами, не имеющими четкой формы. С помощью проектора создаются разнообразные световые эффекты, которые в зависимости от расположения прибора могут занимать все пространство комнаты или его часть. Игра красок напоминает сказочный хвост «Жар-птицы»</p>	<p>Дозированное использование развивает воображение, формирует ирреальные образы-представления, стимулирует внимание, зрительное восприятие.</p>	<p>Используется в процессе релаксационных занятий, занятий по сказочным и фантастическим сюжетам.</p>
<p>Проектор «Меркурий» с жидким колесом</p>	<p>Прибор, проецирующий на любую поверхность темной сенсорной комнаты калейдоскоп бесформенных световых пятен, постоянно</p>	<p>Восприятие световых эффектов развивает воображение, действует успокаивающе, позволяет расслабиться, погрузиться в</p>	<p>Во время занятий способствует эмоциональному комфорту и расслаблению. Можно использовать для коррекции сенсорных</p>

	меняющихся.	размышления	представлений
--	-------------	-------------	---------------