|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | Приложение 3 к Программе реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства | |

**Психологическое сопровождение группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства с использованием оборудования сенсорной комнаты**

Цель: социально-психологическая реабилитация пожилых людей и инвалидов через занятия в сенсорной комнате.

Задачи:

- улучшение психического и физического здоровья, создание положительного эмоционального фона у участников;

- улучшение концентрации внимания через зрительное восприятие, активация мозговой деятельности;

- снятие психоэмоционального напряжения, беспокойства и чувства тревожности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Кол-во**  **занятий** | **Оборудование** |
|  | Знакомство с сенсорной комнатой | Мини-лекция о пользе психомышечной релаксации, знакомство с оборудованием комнаты, правилами и приемами работы.  Упражнения на релаксацию и создание положительного эмоционального фона.  Выполнение дыхательных упражнений.  Упражнения на визуализацию.  Рефлексия. | 2 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна |
|  | Психоэмоциональное  напряжение, защита от стресса | Упражнения на релаксацию, обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения.  Дыхательные упражнения стимуляция процессов саморегуляции.  Упражнения на визуализацию.  Музыкотерапия, как средство преодоления стрессов.  Упражнения на тактильное восприятие, координацию движений.  Рефлексия. | 5 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна |
|  | Обучение навыкам  психомышечной релаксации | Упражнения на релаксацию, направленные на улучшение психоэмоционального состояния, овладение навыками мышечной релаксации.  Выполнение дыхательного упражнения «Холотропное дыхание».  Упражнения на визуализацию, выполнение упражнения «Звездное небо».  Музыкотерапия – положительное влияние на центральную нервную систему человека.  Упражнения на тактильное  восприятие, координацию движений.  Рефлексия. | 6 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна |
|  | Цветотерапия | Упражнения на релаксацию «Сбрось усталость», «Бодрость».  Выполнение дыхательных упражнений «Покой, дыхание, отдых».  Упражнения на визуализацию.  Цветотерапия, как способ борьбы с тревожностью и страхами.  Упражнения на тактильное  восприятие, координацию движений «Волшебная прогулка».  Рефлексия. | 6 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна |
|  | Как справляться с негативными эмоциями и снять напряжение | Беседа на тему «Как справляться с негативными эмоциями?».  Упражнения на релаксацию и снятие психоэмоционального напряжения.  Дыхательные упражнения «Семь свечей».  Упражнения на визуализацию.  Музыкотерапия- положительное влияние на интеллектуальную работу мозга.  Упражнения с элементами арт-терапии.  Рефлексия. | 7 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна |
|  | Активизация внутренней энергии | Упражнения на релаксацию, снятие напряжения и усталости.  Упражнения на визуализацию.  Музыкотерапия.  Ароматерапия.  Упражнения на тактильное  восприятие, координацию движений.  Рефлексия. | 7 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна  Ароматические масла |
|  | Энергетическое очищение | Упражнения на релаксацию.  Упражнения на визуализацию «Энергия жизни».  Музыкотерапия «Исцеляющие звуки».  Ароматерапия.  Упражнения на тактильное  восприятие, координацию движений «Порхание бабочки», «Луч солнца»  Рефлексия | 7 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна  Ароматические масла |
|  | Аутотренинг «Расслабление и релаксация» | Аутотренинг «Волшебный лес», «Сон на берег моря», «Дом моей души», «Одеяло», «Солнечная долина».  Упражнения на релаксацию и формирование способностей борьбы со стрессом.  Упражнения на визуализацию.  Музыкотерапия, как способ восстановления душевного равновесия.  Ароматерапия.  Упражнения на тактильное  восприятие, координацию движений.  Рефлексия. | 10 | Мягкий остов, пуфики  Водяная кровать  Звездное небо  Пузырьковая колонна  Световой дождь Зеркальный шар  Фибероптические волокна  Ароматические масла |