|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| 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, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая 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, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические волокна |
|  | Обучение навыкампсихомышечной 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 тактильноевосприятие, координацию движений.Рефлексия. | 6 | Мягкий остов, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические 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 тактильноевосприятие, координацию движений «Волшебная прогулка». Рефлексия. | 6 | Мягкий остов, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические 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, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические волокна |
|  | Активизация внутренней энергии | Упражнения на релаксацию, снятие напряжения и усталости.Упражнения на визуализацию.Музыкотерапия.Ароматерапия.Упражнения на тактильноевосприятие, координацию движений.Рефлексия. | 7 | Мягкий остов, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические волокнаАроматические масла  |
|  | Энергетическое очищение | Упражнения на релаксацию.Упражнения на визуализацию «Энергия жизни».Музыкотерапия «Исцеляющие звуки».Ароматерапия.Упражнения на тактильноевосприятие, координацию движений «Порхание бабочки», «Луч солнца»Рефлексия | 7 | Мягкий остов, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические волокнаАроматические 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 тактильноевосприятие, координацию движений.Рефлексия. | 10 | Мягкий остов, пуфикиВодяная кроватьЗвездное небоПузырьковая колоннаСветовой дождь Зеркальный шарФибероптические волокнаАроматические масла |