Федеральное государственное бюджетное учреждение
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕНСОРНЫХ КОМНАТ (КОМНАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ) В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Москва, 2025

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Брель Е. Ю., Колесник Т. О.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕНСОРНЫХ КОМНАТ (КОМНАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ) В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Методические рекомендации

Москва – 2025

УДК 159.9
ББК: 88.6
П79

Рецензенты:

Яницкий Михаил Сергеевич — директор социально психологического института, заведующий кафедрой психологических наук ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО

Халак Мария Евгеньевна — руководитель Психологической службы, доцент кафедры общей и клинической психологии ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат психологических наук, доцент

Брель Е. Ю., Колесник Т. О. Проектирование и организация работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования: методические рекомендации / [Брель Е. Ю., Колесник Т. О.] — Москва: ФГБУ «Российская академия образования», 2025.— 53 с.

Данные методические рекомендации предназначены для психологов психологических служб вузов и имеют своей целью дать им полную информацию о методе, позволят самостоятельно проектировать мероприятия с использованием сенсорной комнаты, включать оборудование сенсорной комнаты в индивидуальные психологические консультации, контролировать проектирование сенсорной комнаты и подрядчика, комплектующего сенсорную комнату.

Настоящие методические рекомендации не распространяются на высшие учебные заведения ведомств, относящихся к «силовому блоку».

ISBN978–5–6052000–4–8

Работа выполнена в рамках Государственного задания Российской академии образования № 075–00542–24–00 на 2024 год и плановый период 2025 и 2026 гг.

© Брель Е.Ю., 2025
© Колесник Т.О., 2025
© ФГБУ «Российская академия образования», 2025

О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение 4
Глоссарий 8

РАЗДЕЛ I
История и описание методического потенциала мультисенсорного пространства

История происхождения сенсорных комнат 10
Мультисенсорный метод 17

РАЗДЕЛ II
Концепция организации работы в сенсорной комнате

2.1. Концепция сенсорной комнаты 19
2.2. Цели сенсорной комнаты в образовательной организации высшего образования 22
2.3. Формулировка задач психологической службы, связанных с использованием сенсорной комнаты 23
2.4. Анализ эффективности использования сенсорной комнаты 24
2.5. Перечень рекомендуемой документации, отражающей работу сенсорной комнаты 26

РАЗДЕЛ III
Проектирование и практика работы в сенсорной комнате

3.1. Проектирование сенсорной комнаты 28
3.2. Зонирование и оборудование сенсорной комнаты 30

РАЗДЕЛ IV
Содержание работы в сенсорной комнате

4.1. Общие рекомендации по составлению тематического плана и использованию сенсорных комнат 33
4.2. Требования к уровню подготовки специалиста психологической службы вуза для работы в СК 36
4.3. Ограничения для посетителей сенсорной комнаты 38

Список рекомендуемой литературы 40
Приложение 42

ВВЕДЕНИЕ

Любой специалист в процессе организации своей профессиональной деятельности формулирует свое собственное представление об идеальном рабочем пространстве, которое в итоге обеспечивает эффективность его работы. Помимо эффективности, потенциал рабочего пространства, по мнению экспертов Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования, должен в аспекте своей функциональности способствовать «экономии» психофизических ресурсов специалиста и одновременно расширять его методические возможности. В этом смысле рабочее пространство психологической службы, психолога образовательной организации высшего образования (далее — вуза) — это рабочий инструмент, с помощью которого специалист в буквальном смысле решает текущие рабочие задачи.

В связи с этим возникает вопрос о том, что включает в себя и как выглядит идеальное рабочее пространство психолога психологической службы вуза: какие элементы этого пространства необходимы для обеспечения эффективной профессиональной деятельности, а какие являются скорее дополнительной возможностью, развивающей структурное подразделение, способствующей его привлекательности для инициатора обращения за психологической помощью (далее — инициатор обращения).

Вопрос важный не только с точки зрения бюджета, выделяемого на материально-техническое оснащение психологической службы, но и с точки зрения представления об объеме методического потенциала психологической службы вуза, системно организующего ресурсы психологов. В идеале оснащение пространства, выделенного психологической службе, должно решать проблему соотношения рабочей нагрузки на специалиста и максимального охвата специалистом целевых групп, представляющих объективно существующий запрос на профессиональную помощь психолога в вузе. Дилемма соотношения нагрузки и охвата в контексте оптимизации рабочего пространства как инструмента работы психолога по существу является одним из маркеров, определяющих оптимальность искомой модели психологической службы как структурного подразделения вуза.

В этой связи, с учетом возможного дефицита квалифицированных специалистов в психологической службе, целесообразно рассмотреть возможность обеспечения (с помощью создания сенсорной комнаты) психологической службы тем методическим потенциалом, который максимально расширит возможности подразделения и повысит эффективность деятельности в ситуации кадрового дефицита. Также отметим, что уход за мультисенсорным пространством, поддержание

оборудования в рабочем состоянии достаточно затратны. Возникает проблема не только эксплуатационной нагрузки на административно — управленческий аппарат в связи со строительством сенсорной комнаты, но и проблема контроля специалистами психологической службы посетителей сенсорной комнаты, что будет еще раз подчеркнуто ниже.

С другой стороны, наличие сенсорной комнаты в структуре психологической службы позволяет решать самые сложные запросы на психологические консультации, связанные прежде всего с нарушениями саморегуляции, с чувствами человека, препятствующими коммуникации и адаптации личности к образовательному пространству. Сенсорная комната, как безопасный вход в телесную структуру человека, облегчает работу с запросами, для которых необходимы развитые навыки самосознания и саморефлексии, что сложно ожидать от студенческой молодежи в силу возрастного этапа развития. Сенсорная комната помогает снять психологическую дистанцию между специалистом психологической службы и инициатором запроса в ситуации неготовности инициатора запроса к общению с психологом одновременно с осознанием ее необходимости. В итоге наличие сенсорной комнаты многократно увеличивает профессиональные возможности психолога.

Поэтому вопрос эффективности и финансовой обеспеченности должен решаться с учетом изложенных акцентов, как в защиту наличия сенсорной комнаты в психологической службе вуза, так и в контексте существования объективных ограничений для ее покупки и монтажа.

Данные методические рекомендации предназначены для психологов психологических служб вузов и имеют своей целью дать им полную информацию о методе, позволят самостоятельно проектировать мероприятия с использованием сенсорной комнаты, включать оборудование сенсорной комнаты в индивидуальные психологические консультации, контролировать проектирование сенсорной комнаты и подрядчика, комплектующего сенсорную комнату.

Настоящие методические рекомендации не распространяются на высшие учебные заведения ведомств, относящихся к «силовому блоку».

В этих ВУЗах существует значительная специфика, связанная с особенностями профессиональной деятельности специалистов этих ведомств.

Порядок работы, нормы оснащения сенсорных комнат (комнат психоэмоциональной разгрузки, психологической регуляции) регламентируются ведомственными нормативными и правовыми актами, учитывающими особенности мер по психологическому сопровожде-

нию (психологическому обеспечению, психологической работе и др.), реализуемых в каждом конкретном ведомстве.

Каковы возможности сенсорной комнаты в контексте решения задач, связанных в целом с обеспечением психологического благополучия образовательной среды гражданского вуза и одновременно, повышения индивидуальной профессиональной эффективности специалиста-психолога в решении частных запросов от участников образовательных отношений?

Вопрос продуктивности использования сенсорной комнаты с точки зрения эффективности деятельности психологической службы практически решен для сферы общего образования, поэтому обсуждение необходимости создания сенсорных комнат в школьном или дошкольном образовательном учреждении переходит в плоскость бюджетных возможностей организации,— их методическая эффективность доказана. Но вопрос о том, насколько рациональны вложения средств в создание сенсорных комнат в образовательных организациях высшего образования в настоящее время остается открытым.

При наблюдаемом дефиците кадров в психологических службах образовательных организаций высшего образования, сенсорная комната, благодаря своей ориентации на телесные практики, может стать эффективным инструментом профессиональной деятельности, расширяющим профессиональные возможности специалистов психологических служб. Данный инструмент обеспечит доступ к самодостаточным практикам самовосстановления, повысит степень доверия к психологической службе за счет ее пространственной привлекательности и тематического разнообразия, расширит творческие возможности самих специалистов.

Задача данных методических рекомендаций помочь самим специалистам психологам адаптировать накопленные материалы по использованию сенсорной комнаты к целям и задачам, поставленным перед психологическими службами в образовательных организациях высшего образования. Самостоятельно разработать формы использования мультисенсорного пространства для психоэмоциональной компенсации участников образовательного процесса с учетом специфики образовательного процесса в конкретном вузе.

Одна из задач, которую также решают данные методические рекомендации, в том, чтобы показать эффективность значимых вложений в рабочее пространство психологической службы вуза, затрат на проектирование и строительство сенсорной комнаты или комнаты психологической разгрузки. Об эффектах сенсорной комнаты будет сказано ниже. На данном этапе аргумент об эффективностии вооружения специалиста психологической службы инструментом сенсорной

комнаты предлагается в следующей формулировке:

Интеграция в работу психолога в рамке психологической консультации возможностей пространства, допускающего включение в психологическую помощь и психологическое сопровождение человека потенциала его телесного интеллекта. Включение телесности инициатора запроса в работу специалиста многократно усиливает эффекты от индивидуальных консультаций и групповых мероприятий, необходимых для поддержания психологического благополучия и безопасности образовательного пространства.

Таким образом, отсутствие сенсорной комнаты в рабочем пространстве психологической службы вуза, позволяющей мониторинг и включение в работу специалиста телесного интеллекта инициатора запроса, многократно ограничивает профессиональный потенциал специалиста, необходимый ему для быстрой и эффективной оценки психологического профиля личности инициатора запроса. Это, в свою очередь, снижает возможности раннего выявления психического неблагополучия и точность в выборе способа психосоциальной компенсации[1] личности инициатора запроса, соответственно. Общая структура предлагаемых методических рекомендаций по проектированию пространства сенсорной комнаты и организации работы в этом пространстве включает в себя краткое описание теоретических оснований к организации мультисенсорного пространства и истории его становления; глоссарий, ориентирующий читателя в основных понятиях. Методические рекомендации познакомят читателя с принципами проектирования сенсорной комнаты, предложат ориентиры по направлениям тематического плана, общего документооборота, сопровождающего и фиксирующего работу в сенсорной комнате, предоставят примеры целевых групп, форматы видов деятельности психолога и кратко акцентируют требования к уровню подготовки специалиста для планирования, организации и реализации работы с посетителями сенсорной комнаты в образовательной организации высшего образования. В предложенной библиографии специалист психологической службы вуза может найти полезную литературу, примеры упражнений, планы мероприятий в сенсорной комнате и т.д.

[1] Термин используется в психиатрии, в контексте психосоциальной реабилитации, в спектре преемственности задач психологии и психиатрии может быть использован в аспекте описания задач психологического консультирования

ГЛОССАРИЙ

Дисфункция сенсорной интеграции — расстройство сенсорной обработки, дисфункция, при которой мультисенсорная информация обрабатывается неадекватно и провоцирует нарушения образа тела, движения, речи;

Инициатор обращения, с признаками пограничной структуры — лицо, демонстрирующее признаки нарушения саморегуляции, которые обостряются в процессе коммуникации и/или в ситуации, фиксация которой провоцирует у личности нарушение эмоциональной стабильности, с невротическим и/или психотическим компонентом [16];

Пограничное состояние — состояние, с симптомами нарушения саморегуляции и эмоциональной стабильности, переживаемое в связи с актуальной стрессовой ситуацией;

Произвольный релаксационный эффект — восстановление ощущения эмоционального комфорта способами, снимающими напряжение в теле и психике человека;

Психосоциальная компенсация — термин психиатрии, тождественный психосоциальной реабилитации людей с диагностированным психическим расстройством, в данном контексте используется в рамке преемственности целей и задач психологии и психиатрии как родственных направлений человекознания;

Сенсорное восприятие — целостное отражение в сознании предметов, явлений, событий в результате непосредственного воздействия на сенсорные анализаторы;

Сенсорная интеграция — упорядочивание ощущений, которые используются нервной системой для получения и обработки информации, организации поведения и целенаправленной деятельности;

Сенсорная информация — информация, поступающая по нервным волокнам в центральную нервную систему;

Сенсорная модальность — термин, означающий в литературе по психологии и физиологии принадлежность к определеннной сенсорной системе (анализатору) и использующийся для обозначения, характеристики или классификации ощущений, сигналов, стимулов, информации, рецепторов, расстройств (напр., Модально-специфические расстройства памяти). Так, сигнал, несущий одну и ту же информацию, но предъявленный на световом табло или в виде звукового раздражителя, имеет, соответственно, разные модальности — зрительную и слуховую. [6]

Снузелен-терапия — контролируемая мультисенсорная стимуляция, воздействие внешних раздражителей на органы чувств;

Сенсорные перегрузки — избыточное количество информации, обрабатываемое сенсорными системами, провоцирующие нарушения

нервной и психической деятельности;

Тактильная чувствительность — ощущение, возникающее при воздействии на кожу механических стимулов;

Телесный интеллект[1] — способность человека ощущать свое тело, осознавать его движения и их качество, а также регулировать физическое состояние и двигательную активность на уровне поведенческого автоматизма;

Телесно-ориентированная психотерапия — направление психотерапии, в котором психологические проблемы пациентов рассматриваются в связи с особенностями функционирования их тела. [6]

Телесно-ориентированная терапия — терапия, учитывающая физический или медицинский терапевтический аспект, без привязки к психологическому феномену;

Инструментальная терапия — психотерапия, при которой ее процесс (эффект психотерапевтического воздействия) изменяется (облегчается, усиливается) с помощью различных технических средств (инструментов, аппаратуры, оборудования).— взято из интернета

Уровни сенсорной интеграции — этапы качественного усложнения сенсорного восприятия, развития сенсорных модальностей, психических процессов и целенаправленной деятельности. Базовый уровень — уровень развития самовосприятия через ощущения, далее уровень интеграции сенсорных сигналов в самоощущение в соотношении с миром, высший уровень — манифестация в поведении и целенаправленной деятельности психических особенностей;

Эмоциональный комфорт — ощущение безопасности, уверенности и определенности в окружающем пространстве.

[1] https://cyberleninka.ru/article/n/telesnyy-intellekt-lichnosti/viewer

РАЗДЕЛ I.
ИСТОРИЯ И ОПИСАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МУЛЬТИСЕНСОРНОГО ПРОСТРАНСТВА.

1.1. ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ СЕНСОРНЫХ КОМНАТ

Наблюдения психологических эффектов от стимуляции сенсорной чувствительности, потребность их научного обоснования заложены такими направлениями человекознания, как педагогика и медицинская реабилитация [5, 7, 11, 14, 18, 21, 24]. Огромный вклад в методический комплект по сенсорному развитию, сенсорному воспитанию сделан отечественными учеными и на практике реализован в советской системе дошкольного воспитания и обучения [5, 7, 11, 14, 18, 21, 24], медицинской реабилитации неврологических больных, с нарушениями опорно-двигательного аппарата [4, 10, 19, 23, 24, 25, 26, 34, 36] и т.д. В рамках медицинской реабилитации методы восстановления и поддержания функциональности травмированного физического тела активно развивались после Великой Отечественной войны нашими ведущими неврологами и физиологами, включенными в работу с ранеными бойцами [16, 19].

Советским ученым удалось внедрить достижения теории сенсорного воспитания в дошкольное образование, что способствовало признанию, как на Родине, так и за рубежом, бесценного опыта отечественной педагогики в реализации дошкольного воспитания для всех без исключения в масштабе СССР. В практике медицинской реабилитации метод восстановление утраченной сенсорно-моторной активности реализовывался в рамке нейропсихологии.

Если обратиться к культурно-историческому контексту происхождения понятия сенсорного воспитания, эффекты от стимуляции сенсорной чувствительности наблюдаются человеком с глубокой древности и являются основой исторического формирования традиционных национальных телесных практик. Попытки сформировать и обустроить пространство, где используется мультисенсорный подход, и получить соответствующие оздоровительные эффекты для организма и психики наблюдаются в разных оздоровительных практиках. В основе навык саморефлексии актуального психофизиологического состояния человека и интуитивного владения «языком тела» через ощущения, позволяющий выбрать телесную практику для самовосстановления. Навык теряется с развитием цивилизации и укреплением традиций городской жизни, его значимость осознается людьми в процессе утраты и воссоздается на другом уровне, соответственно.

Примерами интуитивного использования языка сенсорных анализаторов могут служить любые духовные и бытовые практики, ритуализированные и унифицированные в различных национальных духовных традициях: практики водных процедур в соотношении с климатическими системами, например, такие как баня, хамам, финская сухая сауна. В соотношении с религиозными традициями: йога, восточные боевые искусства и медитации. Общие подходы к активации сенсорной функции и телесного благополучия: массажи и т.д. Сенсорная комната в этом смысле становится инструментом сенсорной активации вне природного контекста сложившейся телесно-ориентированной традиции, а направлена на эффекты, доступные без необходимости смены бытового режима служебной и/или досуговой деятельности.

Таким образом, современный уровень развития технологий и психологических компетенций личности решают проблему психической разгрузки с помощью метода мультисенсорного пространства «без отрыва от производства», стимулируют развитие и дальнейшую материализацию идеи в соответствующий продукт. Сенсорная комната как пространственное решение является именно таким продуктом: современным, технологичным, доступным проектированию и локализации в любом закрытом пространстве.

Впервые оформление методов сенсорного развития в мультисенсорную среду закономерно произошло в педагогике [3, 22, 27, 33].

В начале 20 века, Мария Монтессори, работая с детьми с интеллектуальной недостаточностью, испытывающими сложности в обучении, также ввела в свою педагогическую систему понятие сенсорного воспитания и создала пространство, в котором сконцентрированы и систематизированы дидактические пособия и пространственные тренажеры, способствующие сенсорному развитию детей с интеллектуальными нарушениями. Методом сенсорного воспитания по Монтессори является направленная активация сенсорной чувствительности и опытной стимуляции нервной системы ребенка, позволяющей ему повысить свой эмоционально-чувственный «статус», интеллектуальную, познавательную активность в опоре на так называемые «стандарты чувствительности» [20]. Педагогическая система Монтессори решала проблемы трудностей овладения основными жизненными навыками детей с ограниченными возможностями здоровья и различными психическими нарушениями особыми способами, организующими сенсорное воспитание. Метод Монтессори требовал специально организованной среды. Гибридные подходы к сенсорному воспитанию Монтессори в совокупности с практикой сенсорного развития, заложенными и реализованными в том числе

и советской педагогической психологией [5, 8, 9, 11, 12, 14, 22], позволили сформулировать единые принципы раннего развития детей как с нормативным онтогенезом, так и с ограничением возможностей здоровья (далее — ОВЗ).

Особое место в происхождении мультисенсорного пространства отведено медицинской реабилитации, которая получила очень широкое развитие по итогам второй мировой войны и связанных с ней вызовов по восстановлению здоровья ветеранов второй мировой по всему миру. В рамке медицинской реабилитации впоследствии возникло понятие психосоциальной реабилитации, направленной на людей с диагностированным психическим расстройством [10].

В медицинской реабилитации целенаправленное сенсорное воздействие решало задачи поддержания функциональности жизненных навыков пациента, расширении его физических возможностей, способствовало в разной степени профилактике снижения и/или восстановления функциональных навыков, утраченых в результате заболевания. Цель — повышение качества жизни человека при наличии объективных ограничений жизнедеятельности [4, 10, 16, 21, 24, 36].

Было зафиксировано влияние на пациента окружающей среды, значение потенциала правильно организованной среды как стимулирующей мотивацию к развитию жизненно значимых навыков, оптимизации сохранных возможностей и способностей пациента, решалась задача вывода пациента за границы институциональной помощи, до этого направленной на создание защищенных условий проживания [16, 26], что позволило включить его в социальную действительность. Наряду с вышесказанным, возникла задача приспособить «социальную действительность» под ограничения возможностей здоровья конкретного пациента и создать условия для реализации его функциональных возможностей.

Задача решалась в формате свободной клиент-ориентированной коммуникации с пациентом и его ближайшим окружением. Среда стала вспомогательным средством адаптации человека с ОВЗ, а его потребности и жизненные цели основой для стимуляции познавательной активности и социального развития. Все это позволяет сформулировать и освоить оптимальное личностное функционирование, преодолеть собственную уязвимость и сохранить активные связи с миром [16, 26].

В комплексном подходе психосоциальной реабилитации, ответственной за разработку «ниш» (сред), приспособленных к индивидуальным ограничениям жизнедеятельности, сформировалось направление терапии деятельностью, (эрготерапии, (трудотерапии). Направление включает в себя комплекс способов восстановления

нарушенных функций методом включения человека в доступный процесс деятельности, развитие необходимых бытовых навыков с учетом специфики ОВЗ [26].

В контексте комплексного подхода к реабилитации [34] эрготерапия требует средовых решений, поддерживающих жизненный тонус, способствующих восстановлению функциональности и по возможности профессиональное функционирование. Сенсорная комната — та часть средового решения, которая обеспечивает жизненный тонус и сенсорное восстановление и/или развитие человека с ОВЗ.

Методы и подходы эрготерапии носят междисциплинарный характер и имеют широкое распространение в системе мер профилактики тех или иных ограничений жизнедеятельности, предсказать снижение которых возможно при анализе жизненного цикла клиента, его «психофизиологической истории» с учетом поставленного диагноза. Работа над целенаправленным изменением среды, созданием «ниши», подбором средств адаптации к новому уровню функциональности организма стала «инструментом» профилактики снижения психофизиологической функции и, как в истории с методом Монтессори, из специализированной терапии перешла в разряд общедоступных методов поддержания психофизического благополучия человека, переживающего адаптацию к ограничениям возможностей здоровья.

В основу мультисенсорного метода как в педагогике ОВЗ, так и в комплексной медицинской реабилитации, заложена профессиональная разработка индивидуального плана, последовательная активация функций центральной нервной системы способами целенаправленной провокации сенсорной чувствительности в специально-организованном пространстве с использованием разработанного инструментария. Именно это способствовало развитию идей по использованию мультисенсорного пространства для поддержания психологического благополучия взрослых людей без статуса в ОВЗ в закрытых служебных и/ли досуговых пространствах.

Таким образом, вся середина 20 века в аспекте развития теории и практики работы с сенсорными системами наполнилась открытиями, эмпирическими данными и коммерческими решениями проблем сенсорной чувствительности в основном для людей с ОВЗ, а также с перспективой трансформации метода к использованию в работе с взрослыми здоровыми людьми, в том числе с целью монетизации научных достижений в этой области.

Методологическое оформление в термин процесса индивидуального выбора «сенсорной стратегии» произошло в 1984 году: Патрицией Уилборгер [34] было введено понятие сенсорной диеты, обозначающее метод избирательного удовлетворения и избирательной провокации сенсорных

потребностей человека. Отличие сенсорной диеты от сенсорного воспитания в том, что сенсорная диета предполагает избирательную тактику активации сенсорных систем, в то время как сенсорное воспитание предлагает унифицированную систему развития здорового ребенка и уточненную в аспекте дидактического материала, унифицированную систему развития ребенка с ОВЗ как в случае с методом Монтессори [22].

Метод индивидуальной сенсорной диеты подходит как детям, так и взрослым, решает задачи психофизиологического благополучия человека, повышения эффективности деятельности за счет выявления преобладающей сенсорной стратегии и разработке индивидуально акцентированных сенсорных программ [3, 14, 22], регулирующих возможности сенсорных систем, сформированных в индивидуальном психосоциальном сценарии развития как у здоровых людей, так и у людей с ОВЗ.

Те специалисты, кто знаком с практикой нейролингвистического программирования (далее — НЛП-практиками), знают об общепринятом в них обозначении «доминанты» сенсорного восприятия: по определенным признакам можно выявить доминирующую сенсорную модальность и по итогу присвоить человеку «сенсорный статус» — визуал, кинестетик, аудиал или выявить так называемый дигитальный тип. «Сенсорный статус» как будто бы на всю жизнь задает ведущую психофизиологическую модальность как мономодальную идентификацию сенсорного способа восприятия объективной действительности. Однако в рамках мультисенсорного подхода исследователи утверждают, что «сенсорный профиль» человека можно «модернизировать» и тем самым изменить качество и диапазон сенсорных впечатлений, а значит увеличить «сенсорную сложносочиненность» процессов восприятия [34].

Одним из способов изменения сенсорного статуса может выступать «сенсорная диета». По мнению разработчиков «сенсорных диет» индивидуальные сценарии сенсорного развития позволяют человеку изменить характеристики ощущений и восприятия в любом возрасте. Подходы к сенсорному воспитанию, заложенные в педагогической психологии [5, 8, 9, 11, 14], эту мысль подтверждают в полной мере. Также подтверждающими идеи мультисенсорного метода можно считать традиционные духовные практики народов разных культур и вероисповеданий.

Однако превратить пространственные идеи сенсорного развития в продукт, встроенный в «нишевые» решения комплексной реабилитации, удалось ученым из Нидерландов, которые внесли свой неоценимый вклад в психосоциальную реабилитацию людей с диагностированными психическими расстройствами и в целом изменили взгляд на терапию и реабилитацию людей с психическими расстройствами

[27, 31, 33, 35, 36]. Они признали ключевой в комплексе реабилитационных практик идею мультисенсорного пространства и превратили ее в экономически успешный продукт.

Особое место в становлении пространственного подхода к реабилитации и абилитации сенсорными воздействиями занимают исследования Джин Айрес [1], реализованные в 70-х годах прошлого века: теория дисфункции сенсорной интеграции сконцентрировала свое внимание на значении внутреннего чувства в обработке центральной нервной системой внешней сенсорной информации. Недоступное сознанию, внутреннее ощущение принятой информации от внешнего мира, играет решающую роль в нормотипичной организации эмоционального ответа на взаимодействие симпатической и парасимпатической нервных систем на протяжении всей жизни человека, но закладывается в процессе психофизиологического онтогенеза на ранних этапах развития [1, 3, 13, 15].

По мнению Джин Айрес, исследовательский акцент должен быть на реакции вестибулярного аппарата на первичные сенсорные стимулы, которая в итоге и формулирует поведенческий автоматизм ребенка как ответ на контакт с окружающей действительностью, адекватность которого зависит от уровня сенсорной интеграции. Нарушения вестибулярного аппарата нервной системы манифестируются речевыми проблемами, нарушениями координации и регуляции мышечной активности, что отчетливо демонстрирует «язык тела» ребенка. Эти, привычные для родителей и педагогов, явления в поведении маленького человека удалось концептуализировать эрготерапевту, Джин Айрес, [1]. На основании ее концепции был сформулирован метод поддержки детей с заболеваниями аутического спектра и теми нарушениями сенсорной интеграции, которые верифицированы в детской психиатрии такими «универсальными» диагнозами, как, например, синдром дефицита внимания и гиперактивности, (далее — СДВГ). Методический подход к преодолению психологических последствий дисфункции сенсорной интеграции также обозначил потенциал пространственных решений для профилактики и лечения дисфункции сенсорной интеграции.

Метод сенсорно-интегративной терапии ASI ввиду своей очевидности и доступности получил широкое распространение в мире. Его освоение, как никакое другое, способствовало развитию технологий мультисенсорной среды, на его основании сформировано направление снузелен-терапии и открыт путь через технологически обустроенное мультисенсорное пространство к расслаблению и психической перезагрузке способом активации сенсорных систем произвольным образом как в рамках целенаправленной работы со специалистом, так

и в формате психофизического самовосстановления без специалиста.

Таким образом, уточненные научные данные о сенсорных способах воздействия и влияния на психическое благополучие пациента спровоцировали поиск решений для поддержания психического благополучия здорового человека в рабочем процессе с опорой на пространственные решения.

Так появился «инструмент» сенсорных пространств. Сенсорные комнаты получили самое широкое распространение в образовательной среде для детей и подростков по всему миру и одновременно начали завоевывать мир взрослых.

Снузелен, понятие, определяющее мультисенсорную среду, которая из специализированной терапии превратилась в общедоступную практику поддержания психофизического благополучия человека, ушло на уровень житейских досуговых практик и способов поддержания «психической формы» [13, 27, 33].

Снузелен как инструмент работы с «актуальным» телесным интеллектом окончательно оформился в Голландии в 70-х годах XX столетия. В рамках эксперимента с сенсорной палаткой два голландских терапевта Ян Хюльсегге и Ад Верхель зафиксировали, что мультисенсорная активация в организованном мультисенсорном пространстве повышает вероятность положительного эмоционального ответа на присутствиее в конкретной зоне этого пространства у людей с ограничениями возможностей здоровья. Места присутствия в снузелене посетители выбирали непроизвольно, их положительный эмоциональный ответ давал специалисту представление о карте распределения уровня сенсорной чувствительности к внешним воздействиям. «Язык тела» посетителя с ОВЗ интерпретировался точнее за счет «читаемости» эмоциональной реакции, а качество эмоциональных реакций позволяло начать работу по соответствию телесных функций и внутренних ответов внешней сенсорной информации (по образцу наблюдений и опытных оценок Джин Айрес в работе с детьми) [1, 13]. В этой связи можно заключить, что психодиагностический потенциал сенсорной комнаты также является методическим подспорьем в работе психолога в образовательной организации, где есть целевая группа с ОВЗ и целевые группы с симптомами психического неблагополучия. Но это уже узкоспециализированная задача для специалиста психологической службы и его работы в сенсорной комнате, если он ее себе поставит.

Разнообразие подходов в использовании мультисенсорного пространства позволило сенсорной комнате завоевать статус «детской площадки» для взрослых, и стать широко распространенным способом поддержки ментального благополучия и эмоционального комфорта в профессиональных коллективах и образовательных средах.

1.2. МУЛЬТИСЕНСОРНЫЙ МЕТОД

В современном мире при интенсивном развитии научной психологии и академического человекознания вопросы сенсорного восприятия, тонкой «сонастройки» внешних и внутренних телесных «информационных входов», обеспечивающих целостность психического отражения, приобретают особенное значение. Как клинические практики, так и практическая психология по мере накопления опыта и эмпирических данных о телесно-ориентированных методах воздействия на психику человека снова и снова акцентируют необходимость целостной теоретизации понятия «нормотипичного» телесного интеллекта и уточняют «место» сенсорных систем организма в решении этой задачи. В рамках развития научного понимания нормы функционирования телесного интеллекта в контексте психологического благополучия личности в настоящее время детализируется нейробиологическая природа феномена сенсорной интеграции как маркера нормы функционирования нервной системы человека. На сегодня сформулировано научное представление о том, что сенсорная интеграция ответственна за ментальное здоровье и психическое благополучие человека в жизненной перспективе и оказывает серьезное влияние на психосоматическое благополучие личности [1, 25, 33].

Нейродинамическая природа феномена сенсорной интеграции является основанием для развития психофизиологических функций [2] согласно принятой возрастной периодизации и во многом отвечает за здоровое психическое развитие ребенка. Концептуализация эмпирических данных, полученных в работе с дисфункцией сенсорной интеграции в клинических практиках, способствует развитию технологий работы с телом в медицинской реабилитации [10, 25].

К комплексу прикладных технологических разработок, способствующих преодолению дисфункции сенсорной интеграции, относится технология мультисенсорного пространства (сенсорной комнаты), также к этому классу прикладных технологий относятся специально созданные отечественными разработчиками тренажеры для преодоления дисфункции сенсорной интеграции, например, «Дом совы» [15].

Включить сенсорную комнату в систему телесно-ориентированных практик в качестве комплекса технологий мультисенсорного метода в работе с телом за рамкой клинических практик позволяет именно то, что целью использования сенсорной комнаты в практической психологии является психологическое благополучие человека и актуальное ментальное здоровье личности. А методы работы в ней основаны в том числе и на житейски очевидных телесно-ориентированных практиках, традиционно сложившихся в различных национальных культурах. Последнее делает сенсорную комнату универсальным средством помощи

в снятии усталости, расслаблении, психофизиологической перезагрузки и т.д. и является самодостаточным способом самовосстановления.

Задача расширения методических возможностей психологической службы вуза доступными самодостаточными телесно-ориентированными подходами к разрешению проблем актуального психоэмоционального состояния участников образовательных отношений содержит в себе те же эффекты, что и телесно-ориентированная психотерапия для практической психологии в целом. И если во всем объеме работы практического психолога узко специфические телесно-ориентированные практики реализуемы при наличии специальной подготовки, то в контексте сенсорной комнаты как технологии, обеспечивающей специалиста самодостаточным инструментом работы, специальной подготовки в направлении телесно-ориентированной не медицинской психотерапии не требуется.

При этом методическая очевидность и технологическая доступность сенсорной комнаты для общественного пространства вуза многократно увеличивает ресурс психологической службы, добавляет методические возможности специалисту в реализации целей и задач психологического сопровождения образовательного процесса. Возможности психологического контроля образовательной среды сенсорная комната увеличивает за счет влияния на общую привлекательность психологической службы как структурного подразделения вуза так как повышает уровень осведомленности и посещаемости участниками образовательных отношений психологической службы.

Сенсорная комната как инструмент психологической помощи взрослому человеку без ОВЗ использует общепринятые способы провокации активности сенсорных систем: аудио-, арома-, видеооборудование, тактильные панели и бизиборды для поддержания полезного уровня моторики, свето- и звуко-инсталляции и т.д., интегрированные в мультисенсорное пространство.

Присутствие в таком пространстве кроме того, что способствует психической перезагрузке и отдыху, развивает осмысленные навыки саморефлексии на внутренние сенсорные процессы, что развивает навыки самопознания и саморегуляции способами произвольной самостоятельной перенастройки нервной системы. Это, в свою очередь, повышает психологические компетенции личности.

Сенсорная комната, таким образом, расширяет возможности применения всего комплекса профессиональных услуг, необходимых человеку в переживании самых разных состояний. «Метод» очевиден, с одной стороны, доступен с развитием технологий, с другой, и допускает самый разный формат и уровень решения вопросов психологического благополучия человека, с третьей.

РАЗДЕЛ II.
КОНЦЕПЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

2.1. КОНЦЕПЦИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Концепция сенсорной комнаты как следствие истории ее происхождения сведена к пространственной организации психологической практики, позволяющей реализовать мультисенсорный метод в соответствии с психологическим запросом и возможностями здоровья инициатора запроса. Следовательно, маркером эффективности мультисенсорного пространства является соотношение содержания запроса, уровня возможностей здоровья инициатора запроса и технологический потенциал мультисенсорного пространства, направленный на запрос.

В этом аспекте в зависимости от функциональных содержаний мультисенсорного пространства, выбранных для целевых групп образовательной организации без ОВЗ, скудно сформированная комплектация сенсорной комнаты создает препятствия в ее использовании так же, как и сенсорно-перегруженная «тесная» комплектация, нарушающая свободу движения и перегружающая нервную систему посетителя пространственной бессистемностью. Поэтому проектирование сенсорной комнаты по аналогии с дизайном и комплектацией любого специфического пространства требует осознанного подхода и элементарных эстетических навыков.

Как было сказано выше, в основе технологической концепции сенсорной комнаты оборудование, способствующее достижению психологического благополучия с помощью «сенсорных тренажеров», интерактивных комплексов, действие которых направленно на активацию различных сенсорных модальностей. За счет оборудования сенсорной комнаты у пользователя без ограничений по здоровью возникает возможность без специализированных манипуляций со стороны специалиста, самостоятельно достичь желаемого психофизического состояния или воспользоваться сопровождением при наличии у психолога навыков постановки конкретных задач, решение которых достижимо в рамках распланированной индивидуальной работы в сенсорной комнате. В последнем случае технологический потенциал сенсорной комнаты решает проблемы инициатора обращения в формате, который можно сравнить с «назначенной аппаратной физиотерапией», формами санаторно-курортного лечения, общения со специалистом в период восстановления и реабилитации в комфортных условиях и т.д. Особенностью является то, что «сенсорный курорт» находится в рабочем пространстве участников

образовательных отношений и доступен на короткое время в течение рабочего/учебного дня.

При наличии «показаний» к работе с телесным интеллектом задачи индивидуального психологического консультирования, групповой коррекции решаются эффективнее: приглашение к комфортной «телесности» в специально организованном мультисенсорном пространстве способствует доверию и «терапевтическому альянсу» в консультативной практике.

Примером может служить работа с участниками боевых действий, лицами с признаками пограничной структуры [16] и нарушением саморегуляции [6]. Наблюдения показывают, что активация телесной функции в мультисенсорном пространстве способствует раскрепощению и более свободной вербализации проблемы инициатором обращения за психологической помощью, установлению доверия психологу, что повышает эффект от консультации.

Основной задачей стимулирования сенсорного восприятия с целью восстановления психоэмоционального благополучия становится осознание самим человеком своих актуальных психофизических состояний, потребностей своего тела, что открывает потенциал для саморегуляции.— Эти навыки являются навыками телесного самопознания и самопомощи. Развитие навыков психологической самопомощи остается одной из задач деятельности психологических служб в вузе [20].

С этой точки зрения необходимо подчеркнуть то, что в концепцию сенсорной комнаты так же заложены элементы двух подходов телесной терапии: работа через тело на языке тела, работа с телом на языке сознания. Мультисенсорное пространство позволяет специалисту использовать оба подхода. При этом первый подход с одной стороны, требует знания определенных манипуляций и специальной подготовки в телесно-ориентированном направлении практической психологии, с другой, напротив, позволяет довериться своему телу самому инициатору запроса в психологически безопасном пространстве сенсорной комнаты без опасности для психического и телесного благополучия, так как реализуется на естественном интуитивном уровне.

Специалист может работать в индивидуальном, групповом формате, просто предоставить сенсорное пространство для отдыха, расслабления и смены деятельности, желательно в присутствии дежурного специалиста. Общей целью остается психическая перезагрузка при наличии симптомов усталости, стрессовых состояний, также достижение общего психического благополучия способом психофизического обновления (провокация новизны ощущений от смены обстановки и вида деятельности).

Также работа в сенсорной комнате может носить узконаправленный характер: примером может служить обращение участника образовательных отношений, который имеет актуальное ограничение по здоровью, связанное с тем или иным заболеванием, и, соответственно, потребностью в развитии и направленной активации сенсорной модальности. Без вмешательства в строго профессиональный процесс медицинской терапии и реабилитации по восстановлению функциональности жизнедеятельности при наличии ОВЗ дать возможность такому человеку в индивидуальном порядке использовать «сенсорный тренажер» с целью снижения психологического беспокойства в переживании болезни, без отрыва от процесса обучения, вполне возможно.

В качестве обобщения можно заключить, что мультисенсорный метод как система практик работы через тело также включен в терапевтический треугольник «уязвимость — стресс — преодоление», а сенсорная комната является инструментом преодоления стресса, облегчающим психологу работу с уязвимостью.

В практике использования мультисенсорного пространства здоровыми взрослыми людьми охват воздействием расширяется за счет того, что, присутствуя в мультисенсорном пространстве, пользователь принимает на себя функции субъекта восстановления собственного психологического благополучия и сам определяет для себя комфортные зоны, занятия и деятельность, то есть пользователь сенсорной комнаты ориентируется на собственные ощущения и корректирует свое актуальное состояние соответственно им.

Одновременно в направленной работе с запросом специалист может использовать определенные свидетельства тела о психическом состоянии человека для помощи и коррекции, сам определить характер профессионального взаимодействия с посетителем. Субъективно определяемые, профессиональные границы деятельности практического психолога позволяют ему действовать сообразно ситуации. Сенсорная комната становится, таким образом, еще одной возможностью эффективного отдыха «без отрыва от производства», характер «отдыха» варьируется с учетом большого спектра особенностей целевых групп, с которыми работает психологическая служба вуза.

Поэтому организация работы в сенсорной комнате в рамках задач психологической службы вуза ставит проблемы как проектирования сенсорной комнаты, так и планирования нагрузки на сенсорную комнату, с учетом прогнозируемого запроса, профессиональных и бюджетных возможностей вуза. Не менее важна разработка тематического плана работы психологов в сенсорной комнате в соотношении с заложенным в нее профессиональным ресурсом и выделенными це-

левыми группами, на которые она рассчитывается. Все это необходимо проектировать и прописывать индивидуально в общих положениях о сенсорной комнате для психологической службы конкретного вуза и других локальных нормативных актах, регулирующих использование сенсорной комнаты.

2.2. ЦЕЛИ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевое понятие метода — мультисенсорное пространство «Снузелен» (комната снузелен, сенсорная комната) — контролируемая мультисенсорная среда для стимуляции «первичных» сенсорных чувств.

Цель усиления психологической службы вуза сенсорной комнатой в том, чтобы укрепить профессиональный инструментальный потенциал психолога в образовательной организации высшего образования универсальным самодостаточным инструментом работы с телесным интеллектом без осложняющей процесс необходимости смены бытовых условий (например, без смены обуви, одежды и т.д.).

Включение оборудования для работы с телесным интеллектом в комплекс методик, доступных психологической службе вуза повышает эффективность ее деятельности, не требует включения в должностной функционал приемов специализированной терапии, разнообразит инструментальный потенциал психологической службы. Однако, требует надзора за сохранностью технологического оборудования, коррекции в деятельности персонала и/или подрядчика, осуществляющих уборку помещения и овладения навыками работы с интерактивным высокотехнологичным оборудованием сенсорной комнаты. Но, как показывает опыт работы ФРЦ РАО с психологами психологических служб, перечисленные навыки более доступны в кадровом обеспечении, нежели расширение штатного расписания психологической службы и укрепление ее большим количеством профессиональных психологов. Одновременно, сама психологическая служба, дифференцированная инструментом сенсорной комнаты и методом снузелен-терапии, обретает целостный, организованный вид и занимает достойное место в системе структурных подразделений вуза.

В итоге сенсорная комната как элемент включается в структуру психологической службы вуза с целью поддержания психологического благополучия и привлекательности образовательной среды для всех участников образовательных отношений.

Включение сенсорной комнаты в образовательное пространство рекомендуется начинать с организации информационной компании

о работе сенсорной комнаты и ее возможностях среди участников образовательных отношений. Также рекомендуется составление информационной памятки об организации и возможностях сенсорной комнаты, которая распространяется среди обучающихся в вузе, преподавателей и других участниках образовательных отношений.

Пример типовой памятки:

Дорогие друзья, в нашем вузе по решению руководства вуза и при содействии нашей психологической службы организуется проектирование и строительство сенсорной комнаты, доступной в первую очередь для следующих групп участников образовательных отношений:

В свободном доступе сенсорная комната будет открыта для всех обучающихся по записи _____, контактное лицо для записи, форма для записи: ссылка_____ в режиме _____.

Дорогие друзья!

Сенсорная комната создается с целью предоставления обучающимся, преподавателям возможностей:

— снять накопившуюся усталость от рабочей и учебной нагрузки методом активации сенсорных ощущений;

— психологической перезагрузки в комфортном пространстве сенсорной комнаты в режиме релаксации и смены обстановки для восприятия;

— проведения тематических мероприятий по психопросвещению психологической службой для участников образовательных отношений.

Ссылка на видеоматериалы о возможностях сенсорной комнаты и снузелен терапии:_____

2.3. ФОРМУЛИРОВКА ЗАДАЧ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ, СВЯЗАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Задачи, которые решает сенсорная комната, в структуре психологической службы вуза возможно сформулировать следующим образом:

— Организация свободного доступа к мультисенсорному пространству участников образовательного процесса по запросу на психологическую разгрузку, отдых, расслабление и т.д.;

— Организация тематических групповых мероприятий просветительского характера, требующих потенциала мультисенсорного пространства;

— Работа в направлении психологической профилактики и коррекции с теми целевыми группами в групповом и индивидуальном

порядке, поддержание психологического благополучия которых актуально для психологической безопасности образовательного пространства вуза;

— Работа в групповом формате с «регламентированными» малыми группами, коммуникативное пространство которых требует групповой психокоррекции и поддержки со стороны психологической службы;

— Организация площадки для образовательной поддержки психологической службой вуза студенческой молодежи, получающей психологическое образование, в проведении практико-ориентированных обучающих мероприятий при наличии в вузе факультетов психологии;

— Дополнительная возможность для творческой самореализации специалистов психологических служб вузов в том направлении, в каком это интересно самим сотрудникам психологической службы;

— Формирование коммуникативных сред для встреч и поддержки деятельности самоорганизованных сообществ, (например, клубных), при наличии у них запроса на взаимодействие с профессиональным психологом;

— Профилактика синдрома эмоционального выгорания у участников образовательных отношений методом использования мультисенсорного пространства;

— Психодиагностический мониторинг психологического профиля заявителя;

— Психологическая реабилитация и коррекция психоэмоционального состояния обучающихся и работников университета в рамках работы с состояниями эмоциональной и психологической дезадаптации, направленные на снижение личностной и ситуативной тревожности, преодоления апатии посредством реализации программ психологической разгрузки;

— Психологическая реабилитация и релаксация при состояниях, относящихся к тревожно депрессивной проблематике субклинического уровня;

— Психосоциальная компенсация при наличии целевой группы и поставленной задаче по работе с ней в образовательной организации высшего образования.

2.4. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Потенциал сенсорной комнаты увеличивает возможности психологической службы за счет расширения инструментария, доступного специалисту в реализации установленных видов деятельности психологической службы. Сам по себе инструмент сенсорной комна-

ты, как уже отмечалось выше, самодостаточен и при определенной организации работы психологической службы: при правильном проектировании сенсорной комнаты способствует эффективному расширению функциональной активности психологической службы за счет решения задач по профилактике и коррекции различных дезадаптивных состояний, в том числе кризисных состояний у обучающихся посредством применения техник психологической разгрузки, релаксации и реабилитации в процессе индивидуального и группового форматов работы с обучающимися, позволяет психологической службе увеличить охват запросов на различные мероприятия в заданных направлениях своей профессиональной деятельности. Зонированное, просторное помещение сенсорной комнаты, позволяет отрабатывать несколько запросов одновременно, также увеличить количество и разнообразить тематику групповых мероприятий, в первую очередь мероприятий направленных на развитие психологических компетенций участников образовательных отношений. Охват запросов увеличивается за счет привлекательности психологической службы и перенаправления усилий специалистов в сторону групповой работы, которая будет более востребована обучающимися и преподавателями. Также эффективность отработки запроса инициатора обращения в пространстве сенсорной комнаты в некоторых случаях позволит сократить количество индивидуальных психологических запросов за счет сокращения времени, необходимого на мониторинг психологического профиля (при возможности подключить телесный интеллект он читается легче и быстрее), и в целом, повышения эффективности кризисного консультирования.

При этом проблемой становится уход и поддержание рабочего состояния пространства сенсорной комнаты, контроль за сохранностью технологического оборудования, уборка помещения, в котором смонтирована сенсорная комната. В этом смысле сенсорная комната требует наличия дежурного в ней специалиста, участия эксплуатационных инженерных служб здания и т.д.

Поэтому, помимо локальных нормативных актов, регулирующих эксплуатацию сенсорной комнаты, необходимо сформировать график работы в сенсорной комнате для специалистов и распределить нагрузку между ними соответственно. Возможно, руководство психологической службы вуза примет решение назначить постоянное ответственное лицо за работу сенсорной комнаты из числа специалистов службы. Как бы там ни было, эффективность работы в сенсорной комнате, ее доступность и регламент работы для инициаторов запросов на психологическую помощь и поддержку требуют верификации документооборотом, составленным таким образом, чтобы его можно

было проанализировать с целью оценки эффективности наличия сенсорной комнаты в психологической службе вуза.

Критерии эффективности наличия сенсорной комнаты в психологической службе вуза предлагаем следующие:

— широта охвата запросов и направлений деятельности, предусмотренных для работы психологической службы вуза до и после ее строительства (на этапе информационной компании можно снять данные об узнаваемости психологической службы участниками образовательных отношений «до» наличия в службе сенсорной комнаты, предложив заполнить «гугл-форму» — дать пример в раздел «приложения»);

— мониторинг первичных и повторных запросов от участников образовательных отношений;

— анализ доли регламентированных периодических групповых мероприятий в тематическом плане психологической службы, увеличенный за счет строительства сенсорной комнаты;

— данные о включенности в число инициаторов запросов психологической службы таких сложно доступных целевых групп посетителей, как преподавательский состав и представителей администрации образовательной организации высшего образования;

— общая привлекательность, узнаваемость психологической службы вуза за счет наличия в ней сенсорной комнаты;

— мониторинг сокращения количества повторных кризисных обращений, связанных с идентичным травматическим опытом, отработанных специалистом психологической службы вуза с использованием сенсорной комнаты.

2.5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ, ОТРАЖАЮЩЕЙ РАБОТУ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

В рамках организационно методической деятельности психологической службы вуза решение о проектировании и строительстве сенсорной комнаты принимается руководством образовательной организации высшего образования, сопровождается определенной документацией, которую разрабатывает руководство психологической службы совместно с администрацией организации высшего образования [18].

Ниже предложен рекомендуемый перечень тематической документации, отражающий работу сенсорной комнаты и позволяющий оценить ее эффективность:

— Тематический план работы сенсорной комнаты;

— Календарный план работы сенсорной комнаты согласно тематическому плану;

— График дежурств ответственных лиц в сенсорной комнате;

— Заявка от посетителя сенсорной комнаты на посещение и использование сенсорной комнаты;

— Краткая форма отчета о реализации запроса;

— Журналы регистрации посещения сенсорной комнаты по регламенту и в текущем порядке;

— Локальная нормативная документация, регламентирующая использование сенсорной комнаты, в том числе отчетная, формулируется администрацией образовательной организации высшего образования;

— Паспорта от подрядчика, описывающие эксплуатационный потенциал сенсорной комнаты и требования по уходу за технологическим оборудованием;

— Документы, фиксирующие контроль и должностную ответственность за использование сенсорной комнаты;

— Правила поведения и использования мультисенсорного пространства для инициаторов обращения в психологическую службу;

— Журнал учета кризисных повторных обращений, отработанных с использованием пространства сенсорной комнаты;

— Принятая кодировка инициаторов обращений, скрывающая персональные данные и позволяющая пользоваться журналом в свободном режиме, без необходимости использования особых форм хранения персональных данных.

Перечень документации, принятый в комплект документов по сопровождению работы сенсорной комнаты, может быть сокращен или дополнен специалистами психологической службы по согласованию с руководством вуза без специального обоснования. В данных методических рекомендация представлен максимально расширенный пакет документов, который может быть использован в том числе и для идей по формированию собственного пакета документации. Информативными опциями считаем: календарный план, журнал регистраций с инструкцией о безопасном поведении, график дежурств в сенсорной комнате и краткая форма отчета по реализованному запросу и документация от подрядчика, поставщика оборудования.

РАЗДЕЛ III. ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ПРАКТИКА РАБОТЫ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

3.1. ПРОЕКТИРОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

При проектировании сенсорной комнаты мы учитываем планируемую нагрузку на нее, задачи, которые она выполняет, объем выделенного помещения и целевые группы, для которых она проектируется. Чтобы избежать «бедности» комплектации и перегрузки оборудованием сенсорной комнаты, эксперты Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования предлагают ориентироваться на модальности сенсорных систем: оптимизировать визуальное оборудование, аудио-оборудование, тактильное и т.д., учитывать, чтобы оборудование не дублировалось в рамках одной модальности, а дополняло друг друга при решении задач организации пространства. Затем оборудование интегрируется в общую концепцию мультисенсорного пространства, необходимого данному вузу. Традиционно этим занимается подрядчик, но с акцентом на желании подрядчика к завышенной капитализации проекта, базовые знания и представления о назначении оборудования желательно иметь. Речь идет о понимании назначения оборудования: например, фиброптическое волокно рассчитано как на зрительные, так и на тактильные рецепторы. А бизборды, используемые преимущественно в дошкольных образовательных организациях при определенной тематике и используемой технологии в их конструкции, могут быть интересны первокурсникам. Любой сайт, рекламирующий сенсорные комнаты, содержит достаточно информации и предлагает готовые проектные решения по категориям назначения сенсорной комнаты.

При оценке проекта, предоставленного подрядчиком, надо следить за пересечением активных и пассивных зон: от недостаточной подготовки проектировщика в его проекте может, например, оказаться стена с бизибордами в пространстве световых колон, подвесного светового дождя или фиброптического волокна, что нарушает функциональную определенность, затрудняет раздельное использование мультисенсорного пространства специалистами, создает визуальный хаос в восприятии мультисенсорного пространства у посетителей. Все эти детали необходимо учитывать при подготовке дизайн-проекта и впоследствии контролировать его точное исполнение подрядчиком.

Проектирование сенсорной комнаты реализуется поэтапно:

1. Выявляются и формулируются проблемы участников образовательных отношений в вузе, доступные к решению методом сенсорной комнаты:

2. Определяются и формулируются целевые группы, для которых необходим и/или желателен к использованию метод мультисенсорного пространства;
3. Специалистами психологической службы вуза пишется тематический план работы в сенсорной комнате, ориентированный на целевые группы, психологическая помощь и поддержка которых допускает использование мультисенсорного пространства;
4. Психологической службой вуза составляются и утверждаются общие положения о сенсорной комнате в соответствии с контекстом тематического плана работы в сенсорной комнате;
5. Согласно утвержденным общим положениям о сенсорной комнате в психологической службе вуза пишется проект с описанием проблем, которые решит сенсорная комната, целей, задач, примерного тематического плана работы в сенсорной комнате, составляется список целевых групп. Прогнозно проектируется нагрузка на сенсорную комнату N чел/день с учетом направлений тематического плана, определяется желательный размер помещения, необходимые зоны мультисенсорного пространства, планируется ориентировочный бюджет покупки оборудования (составляется приблизительная спецификация);
6. Осуществляется выбор помещения для сенсорной комнаты в сотрудничестве с инженерными службами безопасности и эксплуатации здания и помещений вуза, отвечающего требованиям пожарной безопасности;
7. Осуществляется выбор подрядчика для проектирования и строительства сенсорной комнаты;
8. В соответствии с фактическим размером выделенного под сенсорную комнату помещения, после прохождения всех утверждений и согласований по безопасности помещения, по факту проектных возможностей помещения планируется функционал сенсорной комнаты и осуществляется зонирование в сотрудничестве с подрядчиком, который помогает выбрать оборудование сенсорной комнаты и проектирует расположение оборудования, обеспечивающего работу технологических модулей сенсорной комнаты.
9. Ответственными лицами утверждается спецификация и окончательная конфигурация сенсорных модулей в выделенном помещении;
10. Осуществляется финальное проектирование сенсорной комнаты в плане фактически утвержденного помещения и финализируется проект сенсорной комнаты, спецификация сенсорной

комнаты, контролируются материалы, из которых изготовлены элементы сенсорной комнаты согласно законодательно утвержденным потребительским нормам и сертификатам на продукцию;

11. Подрядчик контролируется специалистом психологом в контексте грамотного зонирования мультисенсорного пространства совместно с инженером по безопасной эксплуатации здания и помещений;
12. После прохождения всех этапов подрядчиком начинается комплектация сенсорной комнаты в выбранное помещение.

Помещение, выделенное под сенсорную комнату, должно обязательно проветриваться, быть оборудовано оконными проемами и пожарной сигнализацией. Оно не должно быть подвальным или полуподвальным не только по соображениям безопасности, но и с учетом того, что часто оборудование, например, бескаркасная мебель, долго выветривается от полимерного запаха, провоцирует статическое электричество допустимых, но не самых дорогих материалов для изготовления бескаркасной мебели. Эти детали имеет смысл проконтролировать и проговорить, уточнить у подрядчика качество материала. В противном случае при неправильно выбранной спецификации, конфигурации оборудования сенсорной комнаты в сочетании с типом помещения затрудняется полноценная эксплуатация сенсорной комнаты.

3.2. ЗОНИРОВАНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Зонирование сенсорной комнаты зависит от функциональной нагрузки на сенсорную комнату. В самом общем виде в плане учитываются:

— зоны активности и зоны расслабления;

— светлый режим сенсорной комнаты и ночной режим сенсорной комнаты.

Планирование зон активности для сенсорной комнаты общего пользования без учета задач специализированной терапевтической нагрузки достаточно стандартно, универсализировано и, как правило, сразу предлагается подрядчиком. Для психологических служб вузов с учетом того, что мультисенсорное пространство рассчитано на взрослых людей, в активную зону имеет смысл включить оборудование для снузелен-терапии (например, тактильные дорожки), арт-терапии, сендплей терапии. Так же полезно то оборудование, которое позволит участникам образовательного процесса в сенсорной комнате осуществлять активные действия: сухие бассейны, световые песочницы,

настенные бизиборды. Для студенческой молодежи данная опция все еще актуальна. Очень желательно мягкое напольное покрытие, позволяющее использовать сенсорное пространство без обуви.

Если выделенное под мультисенсорное пространство помещение позволяет, то имеет смысл запланировать в нем образовательные площадки для малых групп: скругленные столы, стулья, бескаркасные диванные зоны и т.д.— это расширит потенциал психологической службы на просветительскую деятельность и групповые сессии с использованием проективных методик.

Разработка зон релаксации также стандартизирована практически всеми подрядчиками, включенными в строительство сенсорных комнат: различные световые модули, арома-модули, проекторы для трансляции медитативных картин и звуков, интерактивные панно, подсветки, оформление стен и потолков, мягкие ортопедические кресла и т.д. включены в стандартную спецификацию оборудования «ночного режима» сенсорной комнаты.

Осуществляя выбор световых модулей (световых колон, панелей «бесконечность» и т.д.), необходимо обращать внимания на цвет световой гаммы, характер смены цвета и фазу цветовых изменений: в масляных световых модулях смена цвета мягкая, ненавязчивая. Желательно использовать цвета молодой зелени, весеннего неба, солнечного дня, радуги после дождя и т.д. Если цвета резкие и смена цвета происходит по тому же типу, что на машинах спецслужб, от предлагаемого оборудования лучше отказаться. К сожалению, на рынке оборудования сенсорных комнат подобные предложения есть.

Фиброптическое волокно, световые дожди в комплекте светового оборудования очень желательны. При выборе этих опций следует ориентироваться на то, чтобы они были приятны на ощупь и безопасны в ощущении от контакта с ними: данные опции включены в тактильную сенсорную зону.

При осуществлении выбора ортопедических бескаркасных модулей необходимо ориентироваться на внешний материал и внутреннее наполнение модуля, возможности его сложить для уменьшения объема модуля, цвет и т.д. Хорошо так же приобрести комплект мягких пуфов для организации групповой работы по типу коворкинга, стихийного совместного отдыха и клубной коммуникации.

Примерный список видов оборудования сенсорной комнаты [2, 3, 31, 32, 33, 34]:

1. Аудиовизуальное оборудование, декоративные световые панели и электронные приборы управления комплексом;
2. Позиционное оборудование, включающее в себя бескаркасную мебель;

3. Оборудование и панели, провоцирующие и усиливающие сенсорные ощущения;
4. Зеркальные элементы с фиброптической подсветкой, способствующие активации зрительных и тактильных рецепторов;
5. Звукоанимированные и/или тактильные, настенные и/или напольные панно;
6. Мягкие маты и напольные покрытия.

РАЗДЕЛ IV.
СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

4.1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕНСОРНЫХ КОМНАТ

Если прогноз психологической нагрузки на участников образовательных отношений, мониторинг и оценка психологических проблем в образовательном процессе, с которыми обращаются в психологическую службу, определились, необходимо сформулировать целевые группы, для которых проектируется мультисенсорное пространство.

Примеры целевых групп:

— желающие посетить ранее запланированные мероприятия в мультисенсорном пространстве, включенные в тематический план психологической службы вуза;

— малые регламентированные группы, кураторы которых и/или старосты из числа студентов подали запрос на психологическую работу, обозначили проблему, в решении которой их группе необходима профессиональная помощь и специалист решил, что мультисенсорная среда облегчит работу с данным запросом;

— малые группы, идентичные группам участников образовательных отношений: преподаватели, студенты, нуждающиеся в отдыхе и смене обстановки;

— индивидуальные запросы от участников образовательных отношений в связи с актуальным психоэмоциональным состоянием;

— клубное сообщество вуза, желающее организовать встречу и работу сообщества в мультисенсорном пространстве вуза по запросу и/или в связи с проблемой, требующей участия и поддержки специалиста психологической службы;

— группа, выявленная и обозначенная специалистом психологической службы вуза, с идентичной психологической проблемой, для которой уместно и рекомендовано занятие в мультисенсорном пространстве, например, группа студентов с проблемами саморегуляции, обусловленными пограничной структурой личности;

— демобилизованные военнослужащие с территории специальной военной операции, (далее — СВО) участники образовательного процесса, члены семей мобилизованных на СВО и/или погибших военнослужащих, участники образовательного процесса, лица, демонстрирующие симптомы актуальной психической травмы и переживающие травматический опыт;

— группы студентов, первокурсников, для которых желательны

адаптационные мероприятия, с использованием методов сенсорной активации и/или других телесно-ориентированных практик;

— группы психологической разгрузки, формируемые согласно регламенту в текущем порядке по установленному графику;

— целевая группа, сформированная по открытой записи участников образовательного процесса на просветительские мероприятия, интерактивные мероприятия, тренинги, запланированные в мультисенсорном пространстве;

— группа студентов психологического факультета.

Варианты целевых групп могут быть любые и соответствуют фактической ситуации в образовательной организации, специфике образовательного процесса и творческой инициативе специалистов психологической службы.

Соответственно целевым группам проектируются направления работы и регламент групповых сеансов в сенсорной комнате, которые включаются в тематический план работы психологической службы в ней. Примерный список может выглядеть следующим образом:

— строго индивидуальная работа с психологическим запросом, требующим включения в нее телесно-ориентированных практик, отвечающая всем нормам конфиденциальности и профессиональному этическому кодексу;

— индивидуальная работа одновременно нескольких специалистов психологов в мультисенсорном пространстве согласно зонированию и оборудованию сенсорной комнаты;

— групповая работа по образцу разнонаправленной групповой терапии и тематических малых групп;

— запланированный тематический тренинг;

— работа сенсорной комнаты в открытом режиме посещения для актуальных посетителей;

— арт-терапевтические группы;

— просветительские мастер-классы по выбранным темам;

— сеансы неспецифической сенсорной реабилитации и психологической разгрузки;

— сеанс темный релаксационный;

— сеанс дневной активно-релаксационный;

— сеанс «коворкинг»;

— группы взаимоподдержки в формате «равный равному» по направлениям, актуальным для образовательного учреждения высшего образования.

Примерное содержание мероприятий по целевым группам с использованием оборудования сенсорной комнаты в журнале учета мероприятий в сенсорной комнате согласно тематическому и кален-

дарному планам и обоснованию выбранных специалистами психологической службы тем может быть структурировано следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

Журнал реализации мероприятий в сенсорной комнате согласно тематическому и календарному планам

№ ЦГ	Дата проведения, время	Целевая группа	Формат мероприятия	Название мероприятия	Количество участников	Краткое содержание мероприятия	Реализация по факту
Зона СК	№ мероприятия для ЦГ		Повторяющееся/разовое				Количество посетивших мероприятие
1	10.03.2003, 1900	Желающие посетить мультисенсорное пространство	Групповой	Группа психологической разгрузки «Шум моря»	10	Визуально-звуковое сопровождение для группы в процессе отдыха на ортопедических модулях. Проводится по плану еженедельно	Реализовано по плану
Н/П	1		Плановое: каждую вторую и четвертую среду месяца				10

В предложенной строке в таблице 1 заявлено мероприятие психологической разгрузки для группы, сложившейся стихийно в формате предварительной записи. Данное мероприятие требует темного режима, пассивной мягкой зоны и визуального сопровождения интерактивом, имеющимся в технологических модулях сенсорной комнаты. Комплексное использование интерактивного оборудования лучше планировать заранее: написать маленький сценарий и обозначить этапы подключения технологического комплекса, загрузить необходимые для релаксации содержания в проекторы, подготовить арома-модули и т.д., также имеет смысл унифицировать их по темам и названия тем включить в план разгрузочных мероприятий по регламенту. Используемое название «Шум моря» предполагает звуковое, визуальное, ароматическое наполнение мультисенсорного пространства, создающего иллюзию морского пейзажа. По аналогии можно составить интерактивный пакет: «Весенний лес», «Космический ритм» и т.д.

Мероприятия в активной зоне планируются в зависимости от видов оборудования сенсорной комнаты и реализуются в том числе по заявке со стороны инициатора обращения. Заявка может быть на присутствие в мультисенсорном пространстве без цели на конкретную зону мультисенсорного пространства или с конкретной целью, например: использования песочницы (индивидуальная проективная работа по психологическому запросу), групповая встреча в формате коворкинг и т.д. Вариантов множество и проектирует их сам специалист, затем выкладывает в общий доступ для ориентации образовательного сообщества и индивидуального выбора целевой группой стратегии отдыха, психопросвещения, группового мероприятия и т.д.

Пример тематического плана представлен в таблице 2.

4.2. УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ДЛЯ РАБОТЫ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

При отсутствии у образовательного учреждения задач по реализации специфической терапии и лечебно-профилактических мероприятий реабилитации лиц с диагностированной нозологией инструментами сенсорной комнаты, профессиональное использование сенсорной комнаты не требует специальной подготовки и отдельного подтверждения специальной квалификацией. Базовое психологическое образование в сочетании с профессиональной подготовкой практического психолога, педагога-психолога, клинического психолога, общий интерес к методу у специалиста вполне соответствуют тем целям и задачам, которые специалист реализует в сенсорной комнате при отсутствии противопоказаний к использованию в работе

Таблица 2

Тематический план

№ п/п	Целевая группа	Направление работы	Формат мероприятия	Название мероприятия	Содержание мероприятия	Длительность мероприятия	Количество участников мероприятия	Дата и время проведения
1	Желающие	Психологическая разгрузка	Групповая работа	Группа психологической разгрузки «Шум моря»	Посещение сенсорной комнаты для снятия рабочего стресса и общей усталости в режиме произвольной релаксации под воздействием визуальных, аудиальных и ароматических стимуляторов «Шум моря»	30 мин	10	Плановое, по записи, согласно принятому графику: вторая среда месяца 16.00–16.30.
2	Группы студентов 1 курса	Адаптационное мероприятие для студентов первого курса	Короткий тренинг жизненных навыков	Группа «Коммуникативные навыки»	В формате сенсорной комнаты по плану тренинга с использованием стимуляторов сенсорной чувствительности осуществляется психофизическая стимуляция и настрой группы на совместную работу. На этапе командообразования в свободной, удобной позе в формате знакомства решается проблема психологически безопасного пространства, настрой на общение и взаимодействие. Запланированные упражнения. Обратная связь. Заключение	2 час.	12 чел.	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь: каждый день в 16.00–18.00.
3	Текущий запрос	Консультирование в трудной жизненной ситуации	Индивидуальная работа	Психологическая консультация	Наблюдаемое наличие ригидного «мышечного панциря», нарушения общей саморегуляции и сложности вербализации запроса, признаки кумулятивного стресса, дистресса	1 час	1 чел.	По записи

с инициатором запроса сенсорной комнаты.

Однако есть необходимость научиться пользоваться технологическим интерактивным оборудованием сенсорной комнаты. Обучение владению технологиями оборудования сенсорной комнаты необходимо обговорить с подрядчиком и эту опцию включить в договор проектирования и строительства сенсорной комнаты отдельной строкой.

Кроме обучения подрядчиком общим навыкам работе с интерактивным оборудованием сенсорной комнаты важно, чтобы специалист имел специальные навыки:

— умел читать психологические признаки актуального психоэмоционального состояния инициатора обращения и прогнозировать их развитие в процессе индивидуальной консультации;

— в текущем режиме мог подобрать регламент включения оборудования сенсорной комнаты в задачи психологической консультации;

— в групповой работе умел выделять и компенсировать не адекватные групповой задаче, личностные проявления, снимать конфликтные ситуации, использовать оборудование сенсорной комнаты для помощи инициатору обращения в осуществлении эмоциональной разрядки.

Для этого специалист должен быть знаком с теоретическими основаниями телесно-ориентированной психотерапии, интегрированной психоаналитической теорией и психодинамической психодиагностикой, направлениями групповой работы и с закономерностями групповой динамики, алгоритмом написания тренингов. Специалист должен уметь писать сценарии работы в сенсорной комнате при организации групповых мероприятий, примеры приведены в табл. 2 на с. 33. Все перечисленные области знания даются в образовательных программах по практической психологии и являются базовыми для квалификации практического психолога.

4.3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЕЩЕНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Постоянные ограничения на использование сенсорной комнаты для любого посетителя, не только участника образовательных отношений в образовательной организации высшего образования, действуют при наличии:

— эпилептических симптомов, допускающих эпилептический синдром;

— отдельно оговоренными ограничениями по здоровью, подтвержденными неврологом [34];

— лица с признаками социально-психологической дезадаптации.

Временным ограничением является наличие простудного, инфекционного заболевания, состояние под воздействием ПАВ, наличие

травм и других временных ограничений по состоянию здоровья.

Важно подчеркнуть, что некоторые актуальные состояния инициатора обращения в моменте психолог психологической службы должен уметь снимать в режиме профайлинга и соответственно планировать или не планировать использование сенсорной комнаты в работе с запросом.

В образовательной организации высшего образования проблема противопоказаний для посетителей сенсорной комнаты по состоянию здоровья решается имеющимися сведениями об обучающихся, доступными в утвержденном порядке.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Айрес Э. Дж.* Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. / Пер. с англ. Ю. Даре. М.: Теревинф, 2009 – 272 с.
2. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
3. *Андриевская О.А.* Сенсорная интеграция как психокоррекционный метод в работе с детьми раннего и дошкольного возраста, имеющими психологические, поведенческие и речевые нарушения // Психотерапия, клиническая психология и психоанализ. 2015. Т19. № 4 (73) – С. 30-34.
4. *Ахудеев Э.И.*, Иваничев Г.А., Хабиров Ф.А. Идеи Н.А. Бернштейна – Методологическая основа разработок восстановительного лечения в неврологии // Казанский медицинский журнал. 2007. Т. 88. № 5. – С. 426-430.
5. *Бернштейн Н.А.* Биомеханика и физиология движений / Под ред. В.П. Зинченко. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
6. Большой психологический словарь под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П., М: Изд. Прайм Еврознак, 2007.;
7. *Вадурина Е.Н.* Развитие личности в период взрослости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2011. № 9. – С. 229-231.
8. *Венгер Л.А.* Восприятие и обучение (дошкольный возраст). М.: Просвещение, 1969. – 368 с.
9. *Венгер Л.А.*, Пиллюгина Н.Г., Венгер Н.Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка от рождения до 6 лет: Кн. для воспитателя дет. Сада / под ред. Л.А. Венгера. М.: Просвещение, 1988 – 144 с.
10. *Вилкен Ж.П.*, ден Холландер Д. Восстановление и реабилитация. Комплексный подход. М.: Глобальная инициатива в психиатрии. 2011. – 296 с.
11. *Выготский Л.С.* Психология развития. Избранные работы. М.: Юрайт, 2016. – 302 с.
12. *Горбунова О.Ф.*, Грайворонская О.И., Олейник Ж.М., Подгорная Н.В., Глушко С.А., Мишина Е.Ю. Теоретические аспекты сенсорного развития детей дошкольного возраста // Интерактивная наука. 2022. №7 (72). – С. 45-47.
13. *Жданова С.Ю.*, Зарипова Л.З., Кандалина А.А. Техники снузелен-терапии в регуляции психоэмоционального состояния участников образовательного процесса вуза (студентов, преподавателей и сотрудников) // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. Выпуск 5. – С. 545-550. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-70.
14. *Запорожец А.В.* Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. II. Развитие произвольных движений. М.: Педагогика, 1986. – 296 с.
15. *Касмакова Т.А.* Применение сенсорно-динамического зала «дом совы» в развитии психических и физических качеств детей с расстройством аутистического спектра // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 1. – С. 137-146. DOI:10.36028/2308-8826-2022-10-1-137-146.
16. Кернберг Отто, Тяжелые личностные расстройства: Стратегии Психотерапии. Пер. с англ. М. И Завалова. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000
17. *Клочкова Е.В.*, Мальцев С.Б. Использование «Канадской оценки выполнения деятельности (COMP)» для оценки потребностей клиента. Методическое пособие. Душанбе: АНО «Все могут дети», 2010. – 32 с. URL: https://vsedetimogut.ru/wp-content/uploads/2023/03/ispolzovanie-kanadskoj-oczenki-vypolneniya-deyatelnosti-comp-dlya-oczenki-potrebnostej-klienta.pdf (дата обращения: 01.04.2024).
18. *Лиманкин О.В.*, Трущелёв С.А. Психосоциальная реабилитация больных с психическими расстройствами и расстройствами поведения // Российский психиатрический журнал. 2019. № 6. – С. 4-15. DOI: 10.24411/1560-957X-2019-11949.
19. *Мальцева М.Н.*, Шмонин А.А., Мельникова Е.В., Иванова Г.Е. Эрготерапия. Роль восстановления активности и участия в реабилитации пациентов // Consilium Medicum. 2017. 19 (2.1). – С. 90-93.
20. Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования. М.: РАО, 2023. – 99 с. URL: https://rusacademedu.ru/wp-content/uploads/2024/01/ metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-psihologicheskoj-sluzhby-v-obrazo....pdf?ysclid=lvjq4rfud2950601286 (дата обращения: 11.03.2024)

21. *Назаркина Д.М.* Деятельность А.Р. Лурия в годы Великой Отечественной войны. // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: сетевой журнал. 2015. №2 (9). С.99-105. URL: http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=143 (дата обращения: 21.03.2024).

22. *Нуруллаева Ш.У.*, Парамонова Л.И. Концепция сенсорного образования и важность программы Монтессори в ее развитии // Экономика и социум. 2021. № 1 (80). ч. 2. – С. 285-288.

23. *Пономаренко Г.Н.* Медицинская реабилитация. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 368 с.

24. *Пономаренко Г.Н.* Физическая и реабилитационная медицина: фундаментальные основы и клиническая практика // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2016. 15(6). – С. 284-289. DOI: http://dx.doi.org/10.18821/1681-3456-2016-15-6-284-289

25. Применение телесно-ориентированных методов для лечения больных нервно-психическими расстройствами. Пособие для врачей и психологов. / Авторы-сост.: Т.А. Аристова, Б.Г. Бутома, А.П. Коцюбинский, М.А. Акименко. СПб: Санкт-Петербургский НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2008 – 54 с.

26. *Пчелинцева Е.В.* Роль эрготерапии в реабилитационном процессе. Лекция. URL: https://ivgmu.ru/attachments/46729?ysclid=lv3nwwryh2432380627 (дата обращения: 10.03.2024).

27. Сенсорная комната – шаг на пути развития «особого» ребенка: метод. пособ. / сост.-ред. М.Г. Тратканова. – Ижевск: Удм. респ. биб-ка для слепых, 2015. – 25 с.

28. Сенсорная комната для Российского Красного Креста. Оснащение организаций по программе «Доступная среда» // Доступная страна. URL: https://www.dostupstrana.ru/videos/116127?ysclid=lvjxhgrqa9398093319 (дата обращения: 03.03.2024).

29. Сенсорная комната «Облачный домик». Общие рекомендации. URL: https://mdiuod.ru/data/ab4c292d7d051d26512968a2d55e8dbf.pdf(дата обращения: 01.04.2024).

30. *Соловьева Е.* Сенсорная комната: что это и для чего нужно? // Азбука здоровья. URL: https://azbyka.ru/zdorovie/sensornaya-komnata-chto-eto-i-dlya-chego-nuzhno (дата обращения: 12.03.2024).

31. Телесно-ориентированная терапия в психологическом консультировании. Программа профессиональной переподготовки. URL: https://nadpo.ru/do/telesno-orientirovannaya-terapiya-v-psikhologicheskom-konsultirovanii/ (дата обращения: 01.04.2024).

32. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. / Автор-составитель Л.С. Сергеева СПб.: СПб. РОФ «Практическая психотерапия», 2000. – 290 с.

33. Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия: сборник методических материалов семинара в рамках образовательного форума «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» / науч. ред. О.Р. Ворошнина, А.И. Санникова; сост. М.Н. Мальцева, Е.А. Кобялковская, А.Г. Гилева (вып. ред.). Пермь: Перм. гос. гуманит. - пед. ун-т, 2018. – 140 с.

34. Rehabilitation in health systems. // World Health Organization. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254506/9789241549974-eng.pdf?sequence=8&isAllowed=y (дата обращения: 17.04.2024)

35. What is snoezelen // Snoezelen: Multi-Sensory Environments. URL: https://snoezelen.info/history/ (дата обращения: 11.04.2024).

36. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. European Physical and Rehabilitation Medicine Bodies Alliance// European Journal of Physical and Rehabilitation medicine. 2018. Vol. 54 (2). pp. 125-321;

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пример документов по работе сенсорной комнаты (комнаты психологической разгрузки, психологической регуляции) психологической службы Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

ФГБУ «Российская академия образования» выражает огромную благодарность ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет» за предоставленные материалы по работе психологической службы вуза в сенсорной комнате.

Видео-визитка о работе сенсорных комнат Центра психолого-педагогической помощи: https://disk.yandex.ru/i/mzgaTVBwTnnrPA

Правила использования оборудования в сенсорной комнате

1. Общие правила.
1.1. Оборудование сенсорной комнаты используется только по назначению.
1.2. Перед использованием интерактивных элементов необходимо ознакомиться с инструкцией (или проконсультироваться со специалистом).
1.3. Все устройства и материалы должны остаться в комнате после завершения сеанса.

2. Тактильные и звуковые панели.
2.1. Использовать чистыми руками.
2.2. Нельзя нажимать с чрезмерной силой или наносить удары.
3. Световые и проекционные системы.
3.1. Не направлять источники света в глаза.
3.2. Запрещено самостоятельно изменять настройки оборудования.
4. Бескаркасная мебель и мягкие элементы.
4.1. Не прыгать, не разрывать материалы.
4.2. После использования аккуратно возвращать на место.

5. Ароматерапия и тактильные материалы.
5.1. Использовать по назначению и без аллергических противопоказаний.

5.2. В случае дискомфорта немедленно сообщить специалисту.

6. Ответственность за оборудование.

6.1. В случае поломки или неисправности немедленно уведомить дежурного специалиста.

6.2. Умышленная порча оборудования влечет за собой материальную ответственность.

Правила поведения в сенсорной комнате

1. Общие положения.

1.1. Сенсорная комната предназначена для релаксации, психологической разгрузки и тренинговых занятий.

1.2. Посещение возможно только после ознакомления с правилами и заполнения заявления-согласия (при первом посещении).

1.3. В помещении необходимо соблюдать тишину и спокойствие. Громкие разговоры, крики, агрессивное поведение запрещены.

1.4. Вход в комнату без верхней одежды, обуви, мобильных телефонов и гаджетов.

2. Посещение и использование комнаты.

2.1. Посещение возможно по предварительной записи или в порядке живой очереди (при наличии свободных мест).

2.2. Максимальная продолжительность сеанса – 45 минут (если иное не предусмотрено программой).

2.3. В случае плохого самочувствия посетитель должен немедленно сообщить дежурному специалисту.

2.4. Запрещено посещение сенсорной комнаты в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2.5. В комнате не разрешается прием пищи и напитков.

3. Безопасность и уважительное отношение

3.1. Запрещено портить оборудование, перемещать предметы интерьера без разрешения специалиста.

3.2. В случае умышленной порчи оборудования посетитель может быть привлечен к материальной ответственности.

3.3. Все жалобы, замечания и предложения фиксируются в журнале обратной связи у специалиста.

Заявление-согласие на посещение сенсорной комнаты

Я, _____ (ФИО), студент факультета _____ _____ группа _____, подтверждаю свое согласие на посещение сенсорной комнаты и использование ее оборудования в целях психологической разгрузки, релаксации и/или участия в тематических мероприятиях.

Примечание: Данное заявление заполняется при первом посещении сенсорной комнаты и действительно на весь период дальнейших посещений. В случае изменения персональных данных или условий посещения требуется подать новое заявление.

Я подтверждаю, что:

Не имею медицинских противопоказаний для посещения сенсорной комнаты, включая эпилепсию, неврологические расстройства и другие заболевания, которые могут быть усугублены в условиях мультисенсорной среды.

Ознакомлен(а) с правилами поведения и использования оборудования сенсорной комнаты.

Понимаю, что в случае ухудшения самочувствия во время посещения сенсорной комнаты, я обязан(а) немедленно сообщить об этом дежурному специалисту.

Согласен(а) на обработку моих персональных данных в рамках учета посещений сенсорной комнаты.

Дата: _____

Подпись: _____

Календарный план работы сенсорной комнаты
Период: с _____по _____

№, п/п	Дата	Время	Мероприятие	Ответственный специалист
1.	02.12.24 - 06.12.24	11:30; 13:30; 14:15; 15:00; 16:00	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
2.	09.12.24	10:00; 11:00; 13:00; 14:00	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
3.	10.12.24	-	Групповая сенсорная сессия. Тренинг «Сон дракона».	
4.	11.12.24 - 13.12.24	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
5.	16.12.24	-	Санитарный день	
6.	17.12.24 - 19.12.24	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
7.	20.12.24	-	Групповая сенсорная сессия. Тренинг «Лепестковый барабан»	
8.	23.12.24 - 26.12.24	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
9.	27.12.24	-	Санитарный день	
10.	13.01.25 -	10:00; 11:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс»,	
	16.01.25	13:00; 14:00; 16:00.	«Комфортная комната».	
11.	20.01.25	-	Групповая сенсорная сессия. Аутотренинг «Полет к звезде».	
12.	21.01.25 - 24.01.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
13.	27.01.25 - 30.01.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
14.	31.01.25	-	«В гостях у психолога»	
15.	03.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
16.	04.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	

17.	05.02.25 - 06.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
18.	07.02.25	-	Групповая сенсорная сессия. Тренинг «Сон дракона».	
19.	10.02.25 - 11.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
20.	12.02.25	-	«В гостях у психолога»	
21.	13.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
22.	14.02.25	-	Групповая сенсорная сессия. Тренинг «Сон дракона».	
23.	17.02.25 - 20.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
24.	21.02.25	-	Санитарный день	
25.	24.02.25 - 27.02.25	10:00; 11:00; 13:00; 14:00; 16:00.	Индивидуальный сенсорный сеанс «Релакс», «Комфортная комната».	
26.	28.02.25	-	Санитарный день	

Тематический план работы сенсорной комнаты

Целевая аудитория: студенты, преподаватели, сотрудники вуза.
Форматы: индивидуальные сеансы, групповые сеансы, тематические мероприятия.

№, п\ п	Формат	Целевая группа	Направление работы	Название	Содержание	Кол-во участников	Длительность
1	Индивидуальный сеанс	Желающие посетить мультисенсорное пространство	Психологическая разгрузка	Сенсорный сеанс «Релакс»	Посещение сенсорной комнаты в рамках снятия стресса под воздействием визуальных и аудиальных стимуляторов.	1	30–60 мин.
2	Индивидуальная работа	Текущий запрос	Психологическая консультация	Консультация	Консультирование в рамках сенсорной комнаты для студентов, которым сложно расслабиться в обычной обстановке. Сенсорное пространство помогает снизить уровень психофизиологического напряжения и создать атмосферу безопасности для общения со специалистами.	1	1 час
3	Групповая работа, сенсорная сессия	Студенты	Помощь в преодолении стрессовых ситуаций	Тренинг «Сон дракона»	По плану тренинга. Тренинг по управлению тревожностью через чайную церемонию для студентов, испытывающих стресс в учебной среде. Ритуал заваривания и осознанного чаепития способствует расслаблению, снижению тревожности и формированию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.	до 10 человек	1 час

4	Групповая работа, сенсорная сессия	Иностранные студенты	Психологическое просвещение и профилактика стресса с помощью методов музыкальной терапии	Тренинг «Лепестковый барабан»	В ходе мероприятия создается атмосфера расслабления через звучание лепесткового барабана – инструмента, способствующего медитативному погружению и гармонизации психоэмоционального состояния. Участники знакомятся с воздействием ритмических и мелодических паттернов на нервную систему, учатся осознанному слушанию и взаимодействию с инструментами. Практическая часть включает совместную музыкальную терапию, позволяющую выразить эмоции, снять напряжение и почувствовать поддержку в группе. Завершение мероприятия сопровождается рефлексией, в ходе которой студенты делятся ощущениями и осознают влияние музыкальной терапии на свое состояние.	до 10 человек	1 час
5	Групповая работа, сенсорная сессия	Студенты	Психологическая регуляция эмоционального состояния и снижение стресса	Аутотренинг «Полет к звездам»	В условиях приглушённого света, мягких тактильных поверхностей и аудиовизуальных эффектов участники погружаются в состояние медитативного покоя. С помощью визуализации космического полёта, дыхательных упражнений и аутогенных формул студенты учатся регулировать эмоциональное состояние, укреплять чувство уверенности и снимать мышечное напряжение. Завершается занятие мягким выходом из расслабленного состояния и обсуждением ощущений.	до 5 человек	1 час
6	Групповая работа	Студенты с ОВЗ/ инвалидностью	Профилактика стрессовых состояний	Сенсорный сеанс «Комфортная комната»	Предоставление безопасного и адаптивного пространства для снижения уровня напряжения посредствам работы с тактильными, световыми и звуковыми стимулами.	до 5 человек	30-60 мин.

Журнал регистрации посещений сенсорной комнаты

Дата	ФИО	Группа/ Должность	Время посещения	Форма работы	Ответственный специалист	Подпись посетителя

График дежурства сотрудников сенсорной комнаты

Период: с _____ по _____

Дата	Время	ФИО дежурного	Должность
03.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
04.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
05.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
06.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
07.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
10.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
11.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
12.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
13.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
14.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
17.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
18.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
19.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
20.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
21.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
24.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
25.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
26.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
27.02.25	10:00 - 17:00		Психолог
28.02.25	10:00 - 17:00		Психолог

Описание практик психолога в работе с сенсорной комнатой

1. Общие принципы работы психолога в сенсорной комнате

Сенсорная комната является инструментом регуляции психоэмоционального состояния и используется для снижения стресса, тревожности, восстановления внутреннего равновесия. В основе метода лежит снузелен-терапия — недирективный подход, создающий мультисенсорную среду для релаксации и активации сенсорных систем.

Психолог в работе с сенсорной комнатой:

Анализирует психоэмоциональное состояние клиента перед сеансом. Это может включать в себя бумажный или устный опрос, индивидуальную беседу, или же проведение диагностики.

Выбирает индивидуальный режим терапии в соответствии с состоянием клиента: световые, звуковые, тактильные или же ароматические стимулы.

Создает безопасное пространство без принуждения, позволяющее клиенту самостоятельно исследовать окружающую среду.

Оценивает динамику состояния клиента по окончании сеанса. Для чего может быть использованы устный или письменный опрос, описание клиентом субъективных ощущений, возможное повторное проведение диагностики.

Дает рекомендации по дальнейшей работе над эмоциональным состоянием.

2. Методы и техники работы.

2.1. Визуальная стимуляция

Используются видеопроекции, динамические и статические световые эффекты, фиброоптическое волокно, воздушно-пузырьковые панели. Они создают расслабляющую атмосферу, уменьшают тревожность и помогают сфокусироваться.

2.2. Аудиальная стимуляция.

Применяются акустические системы, аудиовизуальные приборы с музыкальными композициями, подобранными под текущее состояние клиента (релаксирующие звуки природы, спокойная музыка).

2.3. Кинестетическая стимуляция.

Массажные кресла, вибромассажеры, стол для песочной терапии, тактильные дорожки помогают снять мышечное напряжение и способствуют телесной релаксации.

2.4. Обонятельная стимуляция.

Ионизаторы и диффузоры с эфирными маслами используются для ароматерапии, что усиливает релаксационный эффект.

3. Особенности работы с разными группами клиентов

- Студенты с высоким уровнем стресса (перед экзаменами) — основной акцент на релаксацию, стабилизацию эмоционального фона.
- Студенты с ограниченными возможностями здоровья — адаптация сенсорной среды под их потребности.
- Преподаватели и сотрудники — уменьшение профессионального выгорания, улучшение концентрации внимания.
- Иностранные студенты — адаптация к новой культурной среде, снижение тревожности.

4. Разработка тематических программ.

Психолог разрабатывает и проводит специализированные программы, ориентированные на потребности различных категорий посетителей:

- Групповые занятия по снижению стресса и релаксации для студентов во время учебного процесса.
- Программы адаптации для первокурсников с использованием телесно-ориентированных методов.
- Коррекционные занятия для студентов с ОВЗ, направленные на развитие сенсорной интеграции.
- Антистрессовые программы для преподавателей с целью профилактики профессионального выгорания.
- Индивидуальные коррекционные сеансы, направленные на работу с тревожностью, эмоциональным напряжением и расстройствами сна.

5. Взаимодействие с университетской средой.

Для повышения доступности сенсорной комнаты важно информировать студентов и преподавателей о её возможностях. В рамках данной работы, специалист организует презентации, проводит открытые встречи и тренинги, где объясняет, как использование сенсорной комнаты помогает в управлении стрессом и улучшении самочувствия. Занимается популяризацией сенсорной комнаты среди студентов, преподавателей и сотрудников ВУЗа. Также создаются информационные материалы, включая памятки, онлайн-ресурсы и видеоматериалы, которые рассказывают о возможностях мультисенсорной среды. Взаимодействие с преподавателями позволяет вовремя выявлять студентов, которым необходима дополнительная поддержка, а анализ посещаемости и отзывов помогает оценивать эффективность работы сенсорной комнаты и корректировать программы при необходимости.

6. Применение технологий в работе психолога

Психолог может использовать систему «Альфа-Волна» для мониторинга состояния клиента через регистрацию ЭЭГ. Это позволяет настраивать программу сенсорной стимуляции в режиме реального времени, адаптируя ее под уровень стресса и расслабления.

7. Оценка эффективности

После сеанса оцениваются изменения в самочувствии клиента, его уровень стресса и концентрации. Возможно проведение дополнительных тестирований для выявления динамики состояния.

Заключение

Работа психолога в сенсорной комнате направлена на создание условий для глубокой релаксации, снятия эмоционального напряжения и повышения адаптивных возможностей клиента. Использование индивидуальных подходов и технологий делает сенсорную терапию эффективным инструментом психологической помощи.

Источники литературы:

1. *Жданова С. Ю., Зарипова Л. З., Кандалина А. А.* Техники снузелен-терапии в регуляции психоэмоционального состояния участников образовательного процесса вуза (студентов, преподавателей и сотрудников) // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. Выпуск 5.— С. 545–550. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2022–5–70.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕНСОРНЫХ КОМНАТ (КОМНАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ) В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Методические рекомендации

Подготовлено к изданию 12.03.2025 г.
Объем 2,57 усл.п.л.,
Формат 60x90/16
Гарнитура Minion Pro

Электронное издание

Российская академия образования
119121, Москва, ул. Погодинская, дом 8

ISBN 978-5-6052000-4-8