

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГУ ТО «Северо-Атеевский ЦИИ»
Е.А. Рыбин
2022 г.

ПРОГРАММА

**социально-психологической реабилитации инвалидов
молодого возраста в стационарных учреждениях
психоневрологического профиля**

**Программа разработана:
психологом Чайкой Л.В.**

Суворов 2022 год

1. Пояснительная записка	3 - 6
2. Содержание программы	7 - 12
3. Тематический план	13 - 19
4. Список литературы	20 - 22
5. Приложение	23 - 27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

На современном этапе развития российского общества важнейшим условием успешной социальной реабилитации инвалидов является внедрение в общественное сознание идеи равных прав и возможностей в реализации гражданских, экономических, политических и других прав и свобод, предусмотренных Конституцией Российской Федерации. Основные положения государственной политики в отношении данной категории граждан закреплены в Федеральном законе от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Федеральном законе от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов». Одним из путей улучшения качества жизни молодых инвалидов с интеллектуальной недостаточностью и психическими расстройствами является повышение их социальной адаптации, принятие ими ценностей, норм и стилей поведения, принятых в обществе.

В настоящее время процесс социальной адаптации инвалидов затруднён, поскольку имеют место следующие проблемы:

- 1) Коммуникативные – сложности в общении, неумение построить беседу, активно поддерживать диалог.
- 2) Личностные трудности – заниженная самооценка, чувство неполноценности, неприятие собственной личности, отрицание наличия нарушений в состоянии здоровья, страхи.
- 3) Социальная неактивность – отсутствие мотивации к достижению успеха, низкая степень интереса к происходящим событиям

социальной жизни, иждивенческие тенденции, пассивность в познании и развитии.

Социально-психологическая реабилитация предусматривает адаптацию молодых инвалидов к социальному окружению, повышение самосознания путём формирования адекватного отношения к своему заболеванию или физическому дефекту, повышение способностей к решению психологических проблем, налаживанию взаимоотношений с окружающими.

Эта программа разработана и направлена на социально-психологическую реабилитацию инвалидов в возрасте от 18 до 45 лет с умственной отсталостью и психическими расстройствами без грубых и опасных нарушений поведения и острой психической соматики, проживающих в Северо - Агеевском психоневрологическом интернате.

В рамках реализации программы планируется внедрение инновационных технологий (эбрутерапия, песочная терапия, нейрогимнастика, сказкотерапия, тренинг коммуникативных навыков, тренинг овладения техниками самопомощи и др.), которые восстановят или уменьшат степень нарушений таких видов жизнедеятельности как: общение, контроль за своим поведением, способность к трудовой деятельности.

Целевая группа

Молодые инвалиды от 18 до 45 лет с лёгкой степенью умственной отсталости и психическими расстройствами без грубых и опасных нарушений поведения и острой психической соматики.

Время проведения занятий: 4 раза в неделю, продолжительностью 60 минут. Время занятий варьируется в зависимости от самочувствия участников.

Программа рассчитана на 3 месяца.

Формы и методы работы

При реализации мероприятий программы используются следующие формы работы:

Индивидуальные: песочная терапия, эбру терапия, тестирование, беседы, консультирование.

Групповые: арт-терапия, эстетотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, нейрогимнастика, кинезиологические упражнения, занятия с элементами тренинга.

В программе предусмотрены различные методические приемы: объяснение, наблюдение, показ, сюжетно-ролевые игры, тренинги.

Цель программы

Поддержание психического здоровья и коррекция отклонений личности молодых инвалидов.

Задачи программы

1. Организовать коррекционные мероприятия по развитию когнитивных, коммуникативных и творческих способностей по преодолению эмоциональных и поведенческих нарушений.
2. Обучить навыкам самоконтроля.
3. Способствовать формированию у инвалидов принципов взаимопомощи, толерантности, милосердия, ответственности, уверенности в себе и способности к активному социальному взаимодействию.

Кадровое обеспечение

1. Автор и непосредственный исполнитель программы – психолог.
2. Помощник по исполнению программы – специалист по реабилитационной работе в социальной сфере.

Условия реализации программы

Государственное учреждение Тульской области «Северо-Агеевский психоневрологический интернат» располагает необходимыми условиями для реализации настоящей программы.

Срок реализации программы: 2022-2023 гг.

Ожидаемые результаты:

1. Упорядочение поведения.
2. Овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.
3. Улучшение когнитивных показателей.
4. Повышение уровня жизненной активности.
5. Активизация собственного потенциала.
6. Снятие психоэмоционального напряжения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В настоящее время особое внимание уделяется социальной поддержке людей с ограниченными возможностями здоровья, внедряются инновационные способы работы с данной категорией лиц, происходят изменения политики государства по отношению к молодым инвалидам, пересматриваются ранее разработанные критерии, способы взаимодействия, реабилитационного процесса в целом. Проблема психологической реабилитации является неотъемлемой частью комплексной реабилитации и оказывает непосредственное влияние на реабилитационный потенциал инвалидов.

Основная цель социально-психологического направления – повышение реабилитационного потенциала инвалидов молодого возраста. Социально-психологическую реабилитацию осуществляет психолог учреждения.

Психолог проводит консультирование (по необходимости), психологическую помощь, психодиагностику и обследование личности (память, интеллект, мышление, эмоционально-волевою сферу).

Психолог использует в своей коррекционной работе арт-терапевтические методы: эбрутерапия, эстетотерапия, песочная терапия и др. Арт-терапия особенно важна для людей-инвалидов, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества. Творческая деятельность играет важную роль в развитии воображения, интуиции, неосознаваемых компонентов умственной активности, а также потребности личности в самоактуализации, в раскрытии и расширении своих созидательных возможностей.

Одним из арт-терапевтических методов является песочная терапия, которая может обеспечить человеку возможность представить в

образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. Образы становятся языком, посредством которого можно сообщить тот или иной бессознательный материал психологу и себе. Песочная терапия позволяет воссоздавать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Этот процесс игры «продвигает» человека от ощущения «пострадавшего» к тому, чтобы он чувствовал себя «создателем» своей жизни. Разыгрывая на песке разнообразные сюжеты, человек приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций. Песочная терапия связана с явлением переноса, проекции внутреннего мира. Песочная терапия активизирует ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью.

Эбру-терапия считается одним из инновационных арт-терапевтических методов. Практика её применения в России молода, а терапевтический эффект основан на гармонизирующем, развивающем и релаксационном воздействии Эбру как искусства на психофизическое состояние и личностное развитие человека.

Специфика процесса нанесения красок на поверхность специально подготовленного водного раствора и создание живописных образов с последующим их закреплением путём переноса на различные поверхности (бумагу, ткань, дерево, пластик, стекло, керамику, металл и др.) завораживает и кажется волшебством. Необычность и новизна для большинства россиян искусства Эбру создаёт устойчивый интерес, активизируя непроизвольное внимание наблюдателя или самого исполнителя (особенно того, кто сталкивается с техникой Эбру впервые). Такой эффект позволяет создать естественную основу для формирования и развития произвольного внимания как центральной функции внутреннего самоконтроля.

Любое изображение в Эбру начинается с первой капли. Круг – основа любого мотива и образа, созданного в технике Эбру. На

начальном этапе рисования, при создании фона, краска в виде капель наносится одним или несколькими слоями на водный раствор и расплывается в круги. Затем краска наносится для создания с помощью специальных инструментов и художественных приёмов различных формализованных изображений. Наблюдение за расплывающимися разноцветными пятнами и плавным изгибами линий на поверхности воды создаёт седативный эффект, способствуя снижению уровня тревожности, агрессии, снятию эмоционального напряжения. Вместе с тем возможность создавать чёткие формы, а также картины по предварительному замыслу требует развития навыков самоконтроля, саморегуляции, а также достаточного уровня развития абстрактного мышления, моторики, пространственного восприятия, умения ориентироваться на изобразительной поверхности. Регулярное выполнение подобных заданий способствует формированию и развитию указанных процессов, функций и навыков у инвалидов, повышает их самооценку.

Музыкотерапия - наиболее древняя форма коррекции эмоциональных состояний, которой пользуются, чтобы снять накопленное напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Музыкотерапия является одним из активно разрабатываемых методов социально - реабилитационной работы. Успешность социально-реабилитационной работы на основе музыкотерапии обеспечивается гармонизирующим, социально-адаптационным воздействием музыки на человека. Эффект метода музыкотерапии состоит в том, что музыка способна вызывать положительные эмоциональные состояния, мысли, действия, чувства. Музыкотерапия – это метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека, который подходит всем.

Реализация Программы проводится поэтапно и начинается с проведения диагностики, основной целью которой является определение степени развитости коммуникативных и мыслительных способностей, социально-средовой ориентации.

Психологическое обследование проводится индивидуально до и после реабилитационных мероприятий. До проведения мероприятий выявляются индивидуальные особенности и потенциальные возможности личности индивида, после – для оценки эффективности проведенных мероприятий.

При проведении обследования исследуются:

- внимание, зрительное и зрительно-пространственное восприятие (методика «Компасы», методика «Таблицы Шульте», методика «Перепутанные линии»);
- цветовое восприятие: (название цветов; подбор оттенков по эталону);
- речь: (спонтанная речь - беседа, автоматизированная речь - цифровой ряд от 1 до 10, дни недели, месяцы года), название предметов по картинкам;
- память: методика «Память на образы»; методика «Кратковременная память» - методика «10 слов», пересказ прочитанного;
- интеллект: тест Равена.
- мышление: методика «Исключение лишнего», понимание смысла рассказов, понимание сюжетных картинок, переносный смысл пословиц и поговорок.
- эмоционально-волевая сфера: тест Люшера, тест «Спилбергера», опросник уровня агрессивности Басса-Дарки, методика САН, шкала тревоги и депрессии (HADS).

Содержание коррекционных мероприятий

Мероприятия по социально-психологической реабилитации позволяют создать условия для развития у молодых людей с инвалидностью понимания собственной идентичности, способствуют развитию когнитивных, коммуникативных и творческих способностей, моторной координации, преодолению поведенческих и эмоциональных нарушений, переживаний собственного дефекта. Групповые занятия и тренинги способствуют снятию тревоги, формированию чувства взаимопомощи, милосердия, ответственности, способности к социальному взаимодействию.

Психологическое консультирование

(индивидуально, по необходимости)

Психологическое консультирование направлено на выявление проблем, выслушивание мнения инвалида, помощь в решении проблем. Консультации позволяют конструктивно разрешать всевозможные психологические коллизии, препятствующие устанавливать нормальные отношения со своим окружением, а также играют важнейшую роль в плане психопрофилактики возможных отклонений в поведении инвалидов.

Существенным для психологических консультаций считается также психологическая поддержка проживающих (беседы, общение, выслушивание, мотивация к активности и психологическая поддержка жизненного тонуса).

Групповая психологическая коррекция

Осуществляется посредством тренингов, психологических игр, творческих занятий.

На творческих занятиях проживающие осваивают разные арт-терапевтические техники, с помощью которых улучшается их эмоциональное состояние (коррекция негативных эмоциональных состояний: страхов, тревожности, агрессивности).

На тренингах у проживающих появляется возможность освоить навыки эффективной коммуникации, стать более уверенными в себе, научиться грамотно выходить из конфликтных ситуаций.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Песочная терапия	6
2	Музыкотерапия	2
3	Сказкотерапия	4
4	Эбрутерапия	4
5	Эстетотерапия	6
6	Арт-терапия	8
7	Тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков.	6
8	Тренинговые занятия на развитие когнитивных навыков	6
9	Тренинговые занятия по формированию стрессоустойчивости и самообладанию.	6
ИТОГО		48

Содержание занятий

(48 часов, по 4 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Песочная терапия	6	<p><u>Занятие 1</u> 1. Упражнение «Линии» Знакомство с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком. Учимся наносить ритмично и равномерно различные линии.</p> <p><u>Занятие 2.</u> Упражнение «Посмотри в окно» С помощью рисунка передаём своё настроение. Снятие</p>

			<p>психоэмоционального напряжения.</p> <p><u>Занятие 3.</u> Упражнение «Мы рисуем, что хотим» Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p><u>Занятие 4</u> Упражнение «Я рисую море». Рисование кварцевым песком на световом планшете морских волн, изображая штиль и шторм. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p><u>Занятие 5.</u> Упражнение «Абстрактные значения слов» Рисование песком значения слов «любовь», «злость», «доброта», «нежность», «волшебство» и т.д. Снятие психоэмоционального напряжения.</p> <p><u>Занятие 6.</u> Упражнение «Украшим ковёр» Рисование на песке пальцами. Учимся украшать простые по форме предметы используя камушки, ракушки для декорирования. Развивать фантазию, интерес. Снятие эмоционального напряжения.</p>
2	Музыкотерапия	2	<p><u>Занятие 1.</u> <i>Беседа. Знакомство с музыкотерапией.</i> Бетховен «Лунная соната» (снятие чувства тревоги, раздражительности; успокоение) <i>Ключевая фраза «Музыка</i></p>

			<p>воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями....» (Платон) <i>Упражнения для свободного дыхания.</i> <i>Текст для погружения в музыку:</i> «Происходит чудо из чудес:воздух, звёздное небо и морская вода окутывает вас во что-то мягкое, нежное,...» <i>Рефлексия.</i> Слова из книги мудрости: «Чтобы жизнь не казалась невыносимой, надо приучить себя к двум вещам: к ранам, которые наносит нам время, и к несправедливости, которые нам чинят люди» (Н.Шамфор) <u>Занятие 2</u> <i>Беседа. Знакомство с творчеством Шопена.</i> Ф.Шопен. Весенний вальс. (снятие тревоги, успокоение) <i>Ключевая фраза:</i> «Лишь музыки серебряные звуки снимают, как рукой, мою печаль» (В.Шекспир). <i>Упражнения для свободного дыхания.</i> <i>Текст для погружения в музыку</i> :«Представьте себя маленьким-маленьким зернышком,» <i>Рефлексия.</i> Слова из книги мудрости.</p>
3	Сказкотерапия	4	<p><u>Занятие 1</u> <i>Беседа.</i> Вспоминаем любимые сказки из детства (название, главных героев). <i>Сочинение сказки о герое.</i> Придумываем сказку о герое, который преодолевает препятствия и получает заслуженное</p>

			<p>вознаграждение (подсознательно герой сказки имеет много общего с автором)</p> <p><u>Занятие 2</u></p> <p><i>Беседа. Что такое притчи?</i></p> <p>Притча - это такая короткая история, в которой заложен глубокий смысл. Ее герои—это простые люди, иногда не очень образованные. Их истории и рассказы содержат необходимые жизненные уроки.</p> <p>Притча о слепом человеке.</p> <p>Однажды слепой человек сидел на ступеньках одного здания со шляпой возле его ног и табличкой ‘Я слепой, пожалуйста, помогите’.</p> <p>Один милостивый и благородный человек проходил мимо и остановился. Он увидел инвалида, у которого было всего лишь несколько монет в его шляпе. Он бросил ему пару монет и без его разрешения написал новые слова на табличке. Он оставил ее слепому человеку и ушел.</p> <p>Днем он вернулся и увидел, что шляпа полна монет и денег. Слепой узнал его по шагам и спросил, не он ли был тот человек, что переписал табличку. Он также хотел узнать, что именно он написал.</p> <p>Тот ответил:</p> <p>- Ничего такого, что было бы неправдой. Я просто написал ее немного по-другому.</p> <p>Он улыбнулся и ушёл.</p> <p>Новая надпись на табличке была</p>
--	--	--	---