

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. Директор КГБУ СО
«КЦСОН «Ирбейский»
 А.В. Александрова
«10» 01 2022



Методическая разработка по реализации программы для групп дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства

с. Ирбейское

2022

Методика и технология реализации программы.

Программа работы специалистов с получателями социальных услуг (ПСУ), реализуется по нескольким направлениям:

- Социально - психологическая реабилитация.
- Социально - бытовая адаптация.
- Социально - средовая реабилитация.
- Социально - педагогическая реабилитация (повышение компьютерной грамотности, трудотерапия).

Формы и методы реализации программы:

- консультирование;
- индивидуальные и групповые мероприятия;
- мероприятия социально-бытовой адаптации с использованием компьютерного оборудования;
- мероприятия по механотерапии;
- партерная гимнастика;
- песочная терапия;
- ручной труд;
- творческая деятельность;
- виртуальные экскурсии

Участники программы:

Инвалиды, перенёвшие острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт), получившие черепно-мозговую травму, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, граждане пожилого возраста с когнитивными расстройствами.

Программа курса рассчитана на 1 месяц

Состав исполнителей:

- специалист по социальной работе;
- социальный педагог;
- психолог;
- специалист по комплексной реабилитации;
- инструктор по труду;

Материальное обеспечение программы:

Оборудован кабинет для проведения мероприятий:

- социально-бытовой адаптации и социально-средовой реабилитации;
- повышения компьютерной грамотности;
- ручного труда;
- механотерапии;
- адаптивной физической культуры;
- зона психологической разгрузки;

- зал для проведения социокультурных мероприятий.

Ожидаемые результаты:

- Приобретение трудовых и конкретных практических умений и навыков.
- Повышение уровня самостоятельности, развитие активности, инициативности и творческих способностей.
- Приобретение навыков ручного шитья, вышивки и вязания, самостоятельного изготовления и ремонта текстильных изделий.
- Восстановление нарушенных когнитивных функций.
- Активная коммуникация и включение инвалидов, перенёсших острое нарушение мозгового кровообращения в социальное общение.
- Снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение жизнестойкости ПСУ, поиск ресурсов, профилактика стресса.
- Развитие личностного потенциала.
- Восстановление двигательной активности верхних конечностей при помощи различных тренажеров и игровых заданий.
- Восстановление элементарных трудовых навыков.
- Сформированы и развиты навыки самообслуживания, функциональной и социальной независимости.
- Восстановление двигательной активности верхних конечностей при помощи различных тренажеров.

Содержание методики

I раздел «Социально-психологическая реабилитация».

При реабилитации, важно не только справиться с физиологическими последствиями, но и сохранить психологическое здоровье, улучшить психоэмоциональное состояние, снизить уровень стресса и повысить жизнестойкость ПСУ.

Социально-психологическая реабилитация состоит из трех блоков:

Блок 1. Песочная терапия.

Блок 2. Мышечная релаксация.

Блок 3. Мандала-терапия.

Цель: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение жизнестойкости ПСУ, а также развитие мелкой моторики рук, тактильных ощущений.

Блок мероприятий 1. Песочная терапия.

Актуальность песочной терапии в работе с ПСУ

1. Возможность посмотреть на себя со стороны. Собственные внутренние процессы сложны для понимания и осознания человека. Нередко нам приходится слышать: «Ты бы посмотрел на себя со стороны!» Это

действительно полезно. Но вот вопрос – как это сделать? Записать себя на видео или аудио, регулярно смотреть на себя в зеркало? Но это будет взгляд на «видимое». А как быть с «невидимыми» внутренними процессами? И здесь на помощь приходит песочница с миниатюрными фигурками. В контексте песочной терапии возможность посмотреть на себя, на свой внутренний мир, со стороны становится доступной, ибо песочные картины являются отражениями нашего внутреннего состояния.

2. Возможность созидательных изменений событий и взаимоотношений. Преобразуя ситуацию в песочнице, человек получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего, так и внешнего плана. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений человек переносит в реальность.

3. Возможность раскрытия и осознания Тайн бытия. Знакомая с детства картина: ребёнок создаёт из песка замок, некоторое время любит его, а потом волна или он сам разрушает творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно. Именно это простое действие хранит уникальную Тайну бытия: всё приходит и уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — просто старое уступает место новому. Многократно проживая эту Тайну, человек достигает состояния равновесия, при этом в его внутреннем пространстве существенно уменьшается доля суеты и обыденности.

4. Проявление творческих возможностей. В результате «диалога» рук с песком и водой происходит творческое самовыражение человека, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне становится возможным «отреагирование» внутреннего напряжения и поиск путей развития.

5. Безопасность и экологичность в использовании данного метода. Создание песочных композиций в отличие, например, от рисунка не требует особых умений. Сделать что-то не так невозможно, что особенно важно для тех, кто привык строго оценивать себя. Песочные игры подходят тем, кому трудно облечь свои переживания в слова — например, потому, что они очень остры и болезненны или просто потому, что человек не обладает даром красноречия.

Анализируя песочные картины, можно диагностировать следующие феномены:

1. Наличие внутренних конфликтов. Если в песочнице идут бои, добро борется со злом, но зло побеждает, если песочная страна находится на стадии разрушения или запустения.

2. Уровень и направленность агрессии. Если в песочнице разворачиваются баталии или имеет место персонаж, к которому проявляются агрессивные действия. Гетероагрессия проявляется через противоборство армий,

аутоагрессия – в разрушительных действиях по отношению к главному герою, в неприятностях, которым подвергает его автор.

3. Конфликты со значимыми и близкими людьми. В этом случае имеет место противоборство героев, играющих реальных членов окружения автора.

4. Потенциальные, ресурсные возможности. Проявляются как чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации. В последствии мы можем к ним обращаться для усиления своего «Я». Отличие песочной терапии от остальных методов в том, что она позволяет человеку создавать мир, который обеспечивает ему путь к его сокровенным мыслям и чувствам. Этот мир можно рассматривать, ощущать, испытывать, изменять, обсуждать и фотографировать. Песочная терапия активизирует ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью.

5. Развитие мелкой моторики, внимания, памяти, тактильных ощущений.

Оборудование: стол для песочной терапии, мультисенсорный шар, аромалампа, маленькие игрушки животных, людей, растений, предметов быта, приспособления для рисования на песке.

Время проведения мероприятия: 30 минут.

Мероприятие №1.

Тема: «Знакомство с песком»

Цель: установление контакта между психологом и ПСУ, снижение эмоционального напряжения, создание эмоционально положительного фона, развитие тактильных ощущений.

1. Упражнение «Здравствуй, песок».

Инструкция психолога. Положите ладони на песок. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладони. Песок – он какой? (сухой, шершавый, мягкий...). Теперь плавными движениями, как змейки, пробежим по песку пальчиками... Возьмем песок крепко – крепко в руки... потихоньку отпустим его. Берем песок, солим, чем выше, тем лучше; изобразим сухой дождь. Делаем цветок, насыпаем горкой песок, рисуем цветок, опять насыпаем горкой песок, рисуем цветок, получается объемный цветок.

Существует 2 техники рисования - насыпание, разведение.

2. Упражнение «Учимся рисовать»

Рисуем - 1 пальцем, большим пальцем, ребром ладони, кулаком (сбоку косточки), 2-мя пальцами – круг, дерево, цветок, домик...

Игра «Ладони»

На ровной поверхности песка делают по очереди отпечатки кистей рук, внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Психолог: Мне приятно, я чувствую прохладу (или тепло) песка. А Вы? Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь Вы? Я перевернула руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую песок. А Вы? Давайте «поскользим» ладонями по поверхности песка. Рисуя круги и зигзаги, представьте, что это: проехала машина или проползла змея, поставьте ладонь ребром и выполните те же движения, пройдитесь ладошками по проложенным трассам, представив, что это путешествие, сейчас мы будем рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальцем, поочередно правой и левой рукой, а потом одновременно, а теперь нарисуем солнце из отпечатков наших рук.

Упражнение «Настроение»

Нарисуйте на песке свое настроение.

Обсуждение.

Рефлексия.

Ритуал выхода:

Теперь протянем руки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Мероприятие № 2.

Тема: «Мир, в котором я живу»

Цель: диагностика актуального состояния, переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Психолог: Сегодня мы с Вами будем создавать мир, в котором Вы живете.

Демонстрируем игрушечные фигурки различных форм и размеров, даем возможность ПСУ перебирать, рассмотреть каждую. Далее даем задание построить в песочнице свой мир, таким, каким он чувствуется ПСУ, брать и использовать любые фигурки для этого, камушки, материал, растения. Расставить все так, как ему захочется. По окончании попросить сказать вслух: «готово».

Психолог: Вы построили в песочнице целую картину! Как Вы ее назовете? Что здесь изображено? Кто эти фигурки? Что они делают? Где Вы в этой картине? Пытаемся установить взаимосвязь между героями картины. Обращаем

внимание на расположение фигурок. Особенно на расположение фигурки ПСУ. Кто находится рядом, где находится фигурка. Спрашиваем обязательно, какое настроение создает вся картина в целом. Что чувствует ПСУ, глядя на свою картину. Если ПСУ не очень комфортно, предлагаем изменить картину так, чтобы ему стало комфортно в ней (трансформируем в ресурс). Обращаем внимание на сделанные изменения. Если в картине происходит конфликтная ситуация, какие-то бои или напряженная атмосфера и нет ресурсного участка в картине, предлагаем ПСУ привнести ресурсный элемент. Отработать возможные способы решения возникающих ситуаций.

Рефлексия.

Ритуал выхода:

Теперь протянем руки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Мероприятие № 3.

Тема: «Мои страхи»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений..

Психолог: Сегодня в нашей волшебной песочнице мы будем заниматься волшебным превращением. Сначала постройте страшную картину, покажите то, от чего Вам страшно, то, что ВАС пугает. Все-все неприятное, что Вы чувствуете, мы сейчас достанем и выложим в нашей песочнице. Выкладываем... А так как наша песочница волшебная, то все страшное сейчас растворится и превратится в нестрашное. Все злое превратится в доброе. Но для этого песочнице нужна Ваша помощь. Найдите и поставьте в песочницу фигурку волшебного помощника (ресурсный персонаж). А теперь изменяйте...

Расспрашиваем о названии картины в первоначальном варианте и после произошедших изменений. Обращаем внимание на то, чтобы все отрицательные элементы изменились. Просим ПСУ проговорить, что он чувствует. Насколько хорошо ему после изменений.

Рефлексия

Ритуал выхода:

Теперь протянем руки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Мероприятие № 4

Тема: «Идеальный мир»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений..

Психолог: Сегодня мы в нашей волшебной песочнице будем строить идеальный мир. Мир, в котором все хорошо, легко, там только добро. Какой этот идеальный мир? Покажите его песочнице.

Также узнаем название картины. Обращаем внимание на расположение фигур. На присвоенное значение элементам. Скорее всего, в этой картине ПСУ отразит желаемое, то, чего бы хотелось достичь. То, чего сейчас ему не хватает. По окончании обязательно интересуемся, все так, как он хотел, или добавим еще что-нибудь.

Рефлексия

Ритуал выхода:

Теперь протянем руки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Мероприятие № 5

Тема: «Острова» (групповое мероприятие)

Цель: умение взаимодействовать в группе, самовыражение, умение налаживать контакт.

В маленькой песочнице 50x70 см вполне могут разместиться 5-6 участников занятия. Дается задание построить свой мир. Но не просто построить, а выполнить при этом несколько условий. Участники не должны общаться между собой вербально. Только жесты и взгляды. Каждый должен молча выбрать свою территорию в песочнице. Например, поставить ладошку на песок и подождать, пока все участники увидят это. И только после этого отходить за игрушками. Когда все условно договорились о разметке территории, приступать к строительству. При этом обязательно проговорить, что во время строительства и после окончания они могут ходить друг к другу в гости. Все. Более эту фразу не обсуждать и не повторять.

Психолог: по окончании строительства интересуемся названиями миров. ПСУ рассказывают, кто живет в их мире, почему они изобразил их именно таким образом. Разговариваем с каждым участником по очереди. Интересуемся, ходил ли он в гости к соседям, к кому именно. Если не ходил, то почему. И одновременно обращаем внимание, насколько ребенок загородил свой мир от посторонних забором или чем-то подобным. Или его мир открыт и доступен. Это отражает возможность самого ребенка быть открытым, контактным.

Обращаем внимание, кто пошел в гости первым. Кто ходил в гости, а кто принимал гостей.

«Сегодня мы с вами научились общаться без слов, научились чувствовать собеседника и понимать его. Мы построили дружный мир, в котором всем комфортно»

Рефлексия.

Ритуал выхода:

Теперь протянем руки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Блок 2. Мышечная релаксация

Метод мышечной релаксации основан на чередовании двух состояний – нервно-мышечного напряжения и расслабления. С точки зрения физиологии после напряжения мышц наступает стадия расслабления, поэтому упражнения, входящие в комплекс ориентированы на каждую отдельную группу мышц, благодаря этому достигается мышечная релаксация всего тела. Процесс расслабления мышц активизирует в организме определенные состояния, которые способствуют снятию эмоционального и нервного напряжения и приносят успокоение.

Влияние мышечной релаксации на организм:

во время упражнений происходит выборочное расслабление мышц, соответствующее строго заданной последовательности;

расслабление в мышцах происходит в течение пары минут;

напряжение и расслабление мышц происходит так, что расслабление постепенно увеличивается, переходя с определенной группы мышц на все тело, то же самое касается и мышечного напряжения;

формирует у человека хорошую привычку к отдыху, а также психологическую установку, позволяющую быть более стрессоустойчивым и менее нервно возбудимым, по той причине, что человеческий организм не может быть одновременно в двух состояниях – тревоги и расслабления.

Оборудование: коврик для йоги, зеркальный шар, мультисенсорный шар, аромалампа, пузырьковая колба.

Время проведения занятия: 30 минут.

Мероприятие № 1.

Тема: «Техника Дирар»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, мышечного тонуса.

Упражнение, состоящее из чередования напряжения и расслабления разных участков тела, что по итогу дает глубокое расслабление. Цикл напряжения в этом упражнении длится всего 6-7 секунд, а релаксация – 30-40, в это время необходимо сконцентрироваться на своих ощущениях. Кроме того, после возникновения мышечного расслабления к задействованным уже мышцам прибавляются другие участки тела.

Само упражнение лучше выполнять сидя, алгоритм его таков:

сжав крепко кулаки, держа их перед собой, почувствовать, как напрягаются кисти;

в течение 30 секунд расслабить мышцы и постараться максимально отслеживать процесс расслабления;

сжав кулаки необходимо согнуть верхние конечности в области запястья, почувствовав при этом, как начинает возникать напряжение в области предплечья;

затем вновь период 30-ти секундного расслабления;

сжав руки в кулаки, следует также согнуть руки в области запястья и в локтях, максимально напрягая при этом бицепсы;

вновь период расслабления;

сжав кулаки и согнув руки в запястье и локтях, напрягая при этом бицепсы, далее следует свести лопатки и опустить их книзу – напряжение при этом в верхней части спины;

этап расслабления;

вытянув ноги вперед необходимо свести кончики пальцев внутрь, а пятки наоборот – расправить шире и сгибая ногу в голени, тянуться носком на себя, а после приподнять ноги, чувствуя при этом напряжение в голени и бедрах;

последний период 30-ти секундного расслабления.

Комплекс из упражнений следует повторять до 5 раз, чтобы получить желаемый эффект.

Рефлексия.

Мероприятие № 2.

Тема: «Напряжение – расслабление»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, мышечного тонуса.

Рекомендации по выполнению комплекса нервно-мышечной релаксации

- на протяжении занятия сжатие мышц должно происходить довольно сильное, а процесс расслабления следует запускать медленно, чтобы получилось отследить ощущения, когда расслабление только начинается и когда оно достигло своей наивысшей точки;
- в период расслабления, который длится около 5 секунд, необходимо, постепенно снимая напряжение, ощущать все участки тела и в случае, если хотя бы маленькое напряжение присутствует в какой-либо области, стремиться снять его;
- не стоит направлять в мышечную ткань слишком сильное напряжение во избежание возникновения судорог;
- во время релаксации стоит попросить кого-то из близких зачитывать те команды, которые вы должны выполнять, также возможно использовать аудиозапись с записанным текстом практики;
- важно, чтобы команды, которые зачитываются, произносились в определенном ритме и спокойно;
- для сеанса релаксации следует выбрать место, находясь в котором вас никто не будет отвлекать и после занять удобную позу.

Выполнение упражнения:

Примите положение лежа;

Руки расправьте вдоль тела;

Закройте глаза и выполните несколько циклов дыхания животом;

Добиваясь расслабленного состояния, сосредоточьтесь на своем теле;

Начать следует с лица, которое сначала напрягается, а затем медленно расслабляется;

На лице следует проработать отдельно глаза, рот, лоб и прочее, запуская в них то расслабление, то напряжение;

Далее переходим на шею, голову следует опустить, постараться коснуться при этом груди, затем расслаблять ее на протяжении 5 секунд, а после вновь напрячь;

На следующем этапе поднимаем плечи как можно выше и задерживаем их в таком положении около 5 секунд, затем протяжении такого же времени расслаблять их;

Идентичные манипуляции следует проделать с руками, плечами, грудью и животом;

Затем переходим на нижнюю часть тела и в таком же режиме работаем с бедрами, коленями, пальцами, а после переходим работать со всем телом одновременно;

Следует почувствовать, как все тело наполняется тяжестью, постепенно наступает глубокое расслабление (попытайтесь ощутить каждый кусочек собственного тела отдельно, а затем вновь вместе);

Тело и сознание охватывает покой и блаженство, с каждым вдохом вы наполняетесь жизненной силой, а каждый выдох убирает из вашей жизни что-то, мешающее быть вам счастливыми.

Рефлексия.

Мероприятие № 3.

Тема: «Релаксация только расслабление»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, мышечного тонуса.

Релаксация также может состоять только лишь из расслабления мышц, игнорируя при этом процесс напряжения полностью. Полное расслабление тела также дает положительный эффект для освобождения от негативных эмоций. Для этой практики необходимо медленно запускать процесс расслабления в тело, концентрируясь на отдельных его участках – от лица до кончиков стоп.

Следует заметить, что в этом простом задании прослеживается взаимосвязь процесса расслабления с медитацией, для которых следует действовать в соответствии со следующим алгоритмом:

приняв удобное положение, закрыть глаза;

сконцентрироваться на своем дыхании, отмечая, чтобы вдох был равен выдоху;

постепенно погружаясь в состояние расслабления, необходимо отслеживать, не осталось ли напряжения в некоторых частях тела и в случае, если оно есть – направить в эту область тела максимальное расслабление;

процесс расслабления можно совмещать с визуализацией, что поможет держать сознание активным и избежать засыпания, визуализируя можно представлять, как с каждым вдохом тело наполняется положительной энергией, а каждый выдох очищает вас от негатива;

время нахождения в состоянии расслабленности может варьироваться от 5 до 20 минут;

по прошествии указанного выше времени следует медленно выходить из состояния релаксации и если вы проходили занятие из позиции лежа – повернуться на левый бок, полежать некоторое время с закрытыми глазами, а после через глубокий вдох вернуться к реальности и открыть глаза.

Использование такого вида релаксации для снятия напряжения позволяет довольно быстро отдохнуть и, наполнившись новыми силами, приступить к своим ежедневным занятиям.

Рефлексия.

Блок 3. Дыхательная релаксация

“Мандала” в переводе с санскрита означает “круг” или “центр”. Это символ, который издревле встречается в творениях людей и самой природы. Например, бубны сибирских шаманов, юрты кочевников, Стоунхендж, клумбы, снежинка и радужка человеческого глаза – это всё мандалы. Даже наша Земля из космоса выглядит как мандала. Люди давно интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге.

Мандала обладает такими качествами, как:

Универсальность. Арт-терапия подходит людям любого возраста, пола. Подходит для работы индивидуально и в группе. А также помогает в решении самых различных проблем: во взаимоотношениях, со здоровьем, для разрешения внутренних противоречий и т.д.

Развитие творческих способностей. Каждый человек с рождения имеет творческий потенциал и способен к творческому самовыражению. Но с годами мы начинаем оценивать своё творчество словами “правильно-неправильно, красиво-некрасиво, похоже-непохоже” и т.д. И ставим себе запрет на дальнейшее творчество, считая себя бесталанным. Но в том и состоит суть: выразить то, что видите вы сам. Выразить так, как никто, кроме вас, не увидел. Творчество – это не предмет для оценивания, это путь самовыражения.

Безоценочность.

Безопасность. Арт-терапия безопасна для нас, поскольку любое своё состояние вы можете нарисовать, облачить в сказку, вышить или сплести, сочинить музыку. И вам нет необходимости разъяснять людям свои чувства, если вы считаете это неуместным. Кроме того, арт-терапия безопасна для окружающих. Если вы очень разгневаны, гораздо более приемлемо выразить свой гнев на бумаге в виде рисунка или беспорядочной мази, чем ругаться с людьми или крушить мебель. Также, просто рисуя своё неприятное самочувствие или сильную неприятную эмоцию, вы уже освобождаетесь от неё, уменьшаете её действие, вытаскиваете её из себя на бумагу.

Свобода самовыражения. В арт-терапии нет никаких законов и правил. Никто не скажет, что ваше творчество “нелогично, неправильно”. Это позволяет вам найти свой собственный уникальный путь, создать уникальный продукт, который будет эффективным именно для вас.

Простота в применении. Во-первых, нам достаточно легко раздобыть лист и карандаш, чтобы в любое время и в любом месте выплеснуть эмоции или создать себе поддержку с помощью приятного изображения. Во-вторых, арт-терапия не требует от человека каких-то особых знаний и навыков.

Связь с бессознательным. Когда мы перестаём говорить, размышлять, просто выключаем интеллект и доверяем работу чувству, телу, снимаются различные преграды, которые мы строим в своём сознании. Все, что мы прячем даже от самих себя, может беспрепятственно пройти из глубин души наружу. Именно с помощью методов арт-терапии быстрее всего можно проникнуть в самую суть проблемы и также быстро решить её.

Научно доказано, что «Мандала» помогает:

Исследовать самочувствие и взаимоотношения. Рисунок мандалы позволяет диагностировать физическое и психическое самочувствие, чем мы сегодня и займёмся. А так же мандала, сделанная семьёй или членами семьи в отдельности, показывает самочувствие членов семьи, удовлетворённость семейными отношениями.

Нормализовать эмоциональное состояние. Помогает простое раскрашивание готовых шаблонов, это успокаивает, снимает напряжение.

Активизировать ресурсные состояния, улучшить взаимоотношения. Можно целенаправленно создать специальные мандалы, которые будут вас расслаблять или, наоборот, заряжать энергией.

Улучшать работу кистей рук, развивать мелкую моторику, улучшать тактильные ощущения.

Мероприятие № 1

Тема: «Исцеляющих круг-мандала»

Цель: поиск ресурсов, профилактика стресса, развитие мелкой моторики рук.

Рекомендации по выполнению упражнения:

- во время работы не разговаривайте. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;
- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
- не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

Включается релаксационная музыка .

Часто мы мечтаем о том, что наша жизнь скоро изменится. Улучшатся финансовое положение, здоровье, отношения с близкими. Мы стараемся что-то делать, прилагаем усилия, а наши мечты так и остаются мечтами. Но есть очень простое и доступное средство помочь осуществлению мечты. Надо нарисовать ее! И проще всего использовать для этого образ мандалы.

Законы Вселенной таковы, что она очень точно реагирует на наши мысли, слова и образы. В итоге, мы получаем то, о чем чаще всего думаем, говорим и представляем. Так мы притягиваем в свою жизнь определенные энергии, которые сами же и излучаем. Еще много лет назад наши предки использовали для общения пиктограммы, символы и знаки – образы, которые записываются в сознании и подсознании, а затем воспроизводятся в реальности. Любое желание, детально сформулированное и выраженное в рисунке, имеет в сотни раз больше шансов стать действительностью. Вся Вселенная помогает его осуществить.

При рисовании мандалы важно сконцентрироваться, отпустить все посторонние мысли, уединиться, а затем рисовать от внешней границы круга внутрь. Таким образом, мы постепенно движемся внутрь себя.

Сегодня мы с вами отправимся в волшебное путешествие. Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы - в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте глубокий вдох выдох, вдох выдох, посидите еще немного так расслабленно. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе.

Предлагаю вам совершить это увлекательное путешествие-приключение в глубь себя, под звуки музыки, взяв в руки тот инструмент для рисования, которым вам хочется рисовать сейчас, устроившись поудобней там, где вам наиболее комфортно. Можно за столом, можно на полу, на подоконнике.

Мандала «Я есть» + «Я делаю» + «Я имею»

1. В центральном круге мандалы напишите «Я ЕСТЬ» 2. В 6-ти маленьких лепестках цветка напишите свои главные роли, продолжение «Я ЕСТЬ ...» (например, Женщина/Мужчина, Начальник/Подчиненный, Муж/Жена, Дочь(сын)/мать (отец), Друг/Приятель, Гражданин страны, Человек Вселенной и др.) 3. в 6-ти больших лепестках ответьте на вопрос: « что я делаю для того, чтобы эта роль мне приносила радость?» Это будет ваша часть «Я ДЕЛАЮ». Напишите конкретные поступки и действия. 4. В сегментах по диаметру напротив каждого лепестка напишите, что вы имеете, когда осознаете свою роль и действуете. Это будет ваша часть «Я ИМЕЮ». 5. Теперь возьмите карандаши и разукрасьте мандалу вашей сущности на момент «здесь и сейчас». 6. Все сегменты должны быть заполненными. Если что-то остается не заполненным, поразмышляйте, что вы еще хотите иметь и внесите это в мандалу.

Раскрашивание мандал.

Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие.

Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения.

Рефлексия.

А для того чтобы нам вернуться из путешествия я вам предлагаю встать, в кругу под тихую музыку (еще лучше, если будет затемнение) психолог зажигает маленькую свечу и передает на ладошках участнику (делится теплом), тот - с другим и тд...при этом можно сказать - спасибо, был рад...и т.д.

Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Как чувствовали себя во время работы? Что чувствуете сейчас? Ассоциируйте свои ощущения с цветом.

Мероприятие № 2

Тема: «Мандала счастья»

Цель: поиск ресурсов, профилактика стресса, развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: карандаши, акварельные краски, гуашь, восковые мелки, листы бумаги.

Техника поиска эмоционального равновесия и визуализации ресурсов, способных вызвать это состояние.

Инструкция:

1. Вспомните такой момент своей жизни, когда вам было очень хорошо и спокойно, вы чувствовали себя счастливыми, уверенными, умиротворенным, с оптимизмом смотрели в будущее, испытывали положительные эмоции, находились в гармонии с собой и внешним миром.

2. Вспомните, как вы выглядели в этот момент, что говорили, как звучал ваш голос, как двигались. Возможно вы молчали - вспомните ту тишину, чем она была наполнена... Если не двигались - вспомните телесные ощущения, расслабленность мышц. Какое было настроение в тот момент? О чем вы думали? Воспроизведите в памяти как можно больше подробностей - важно все. Можете вспоминать с закрытыми глазами, если вам так удобнее. Даю вам 2-3 минуты на то, чтобы воспроизвести свое идеальное эмоциональное состояние и зафиксировали его в памяти.

3. Возьмите лист бумаги и при помощи цвета спроецируйте это состояние на бумагу - изобразите его в круге. Можете нарисовать что-то абстрактное или конкретную ситуацию, людей - то, что ассоциируется у вас с тем моментом. Даю вам 10-15 минут (можно больше - если позволяет тайминг и группа настроена на более длительную работу).

4. Получилось ли изобразить нужное состояние? Чего не хватает на рисунке? Попробуйте добавить, исправить то, что не вышло. Назовите вашу мандалу.

5. Теперь вспомните и напишите вокруг круга всех людей, события, решения, действия - то, что поможет вам при необходимости достичь такого состояния. Пишите исходя из предыдущего жизненного опыта. Так же сойдут любые предположения, догадки и фантазии - пишите все, что сможете использовать в качестве поддержки в случае необходимости. Используйте разные цвета. Комбинируйте, соединяя "точки поддержки" между собой. Когда закончите, проведите стрелочки от каждого слова к мандале.

6. Возьмите рисунок с собой и прикрепите где-нибудь на видном месте. Посмотрите на него внимательно в спокойной обстановке и подумайте, все ли ресурсы вы указали.

Актуализируйте "точки поддержки": со временем вы наверняка заметите, что что-то упустили, что-то изменилось, что-то добавилось. Смело вносите правки в рисунок. И помните - у вас уже все есть для достижения своего идеального эмоционального состояния!

Мероприятие № 3.

Тема: «Мандала - путешествие вглубь себя»

Цель: поиск ресурсов, профилактика стресса, развитие мелкой моторики рук.

Оборудование: карандаши, листы бумаги.

Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов, на мгновение закройте глаза и погрузитесь в свой внутренний мир с помощью четырех предложенных мандал. А затем поразмышляйте над теми словами, которые всплывут в вашем сознании.

1 Ваши потребности

Расслабьтесь, а потом посмотрите на эту мандалу, задавая себе вопрос: «Что мне нужно, чтобы лучше чувствовать себя в моей жизни?» Выберите один цветной карандаш и раскрасьте те части мандалы, которые вам захочется. Когда вы закончите, посмотрите на рисунок и запишите три слова, которые первыми придут вам на ум.

2 Ваши препятствия

В центральном круге нарисуйте любую геометрическую фигуру. Задайте себе вопрос: «Что в моей жизни мешает моей внутренней реализации?» Цветными карандашами раскрасьте четырехугольники, начиная с внешнего края мандалы. Посмотрите на то, что у вас получилось, и задайте себе вопрос: «Что мне напоминает этот рисунок?» Запишите три первых ответа.

3 Ваш путь

Задайте себе вопрос: «Какую дорогу мне выбрать, чтобы прийти к центру себя?» Возьмите карандаш того цвета, который вам больше нравится, и, начав у одних из «ворот», пройдите лабиринт, направляясь к центру. Спросите себя: «Что мне напоминает эта дорога?» Запишите три слова, которые лучше всего определяют ваш путь.

4 Ваши Достоинства

Спросите себя: «Каковы мои три самых главных достоинства?» Запишите их ниже; возьмите цветной карандаш для каждого и впишите их в мандалу, раскрашивая те участки, которые вам подскажет ваше вдохновение. Две минуты помедитируйте над остальными вашими ключевыми словами. Затем задайте себе вопрос: «Кто я, когда я чувствую себя самым собой?» – и, сосредоточившись на нем, раскрасьте мандалу полностью.

Рефлексия.

2 раздел «Социально - бытовая адаптация».

...При постоянных занятиях над восстановлением и развитием навыков самообслуживания ведут к значительному улучшению качества жизни. Зачастую возможность самостоятельно обслуживать себя является дополнительным мотиватором, пробуждая желание учиться чему-то новому, стимулируя стремление к достижению новых целей и социальной независимости.

Деятельность по социально – бытовой адаптации осуществляется по 3 методикам:

I. Методики самоухода.

1. Использование вспомогательных средств в личной гигиене
2. Обучение одеванию/раздеванию

II. Методики обучения продуктивной деятельности.

1. Работа на кухне.

III. Методики для развития функций кисти с использованием дидактических и развивающих игр.

Для выявления проблем, вызванных расстройствами функций верхних конечностей, визуальными нарушениями используется проведение тестирования.

Проводится опрос по ежедневной активности.

I. Методики самохода

1. Использование вспомогательных средств в личной гигиене

Цель: ознакомить с имеющимися вспомогательными средствами;

- подобрать вспомогательные средства, требующиеся конкретному человеку;
- обучить пользованию подобранными вспомогательными средствами.

Мероприятие 1. Информирование, ознакомление с имеющимися вспомогательными средствами и их демонстрация.

Мероприятие 2. Подбор необходимых средств.

Мероприятие 3. Последующее поэтапное обучение пользованию вспомогательными средствами.

2. Обучение одеванию/раздеванию

Цель: научить самостоятельно одеваться /раздеваться, используя индивидуальный подход с учетом физических возможностей.

Мероприятие 1. Надевание пуловера/рубашки

Учат одеваться таким образом: в положении сидя или стоя нужно вставить руки в рукава, затем поднять их вверх, просунуть голову в горловину. Если человек не может поднять руки, нужно пропустить сначала голову, но в этом случае будет трудно попасть рукой в пройму. В положении лежа научиться надевать одежду гораздо труднее.

Мероприятие 2. Надевание брюк/юбки

Если человек сидит на стуле, он нагибается, чтобы вставить ноги в штанины и поднять их до бедер, затем встает, чтобы дотянуть их до талии. Если лежит на спине, он поднимает одну ногу, затем другую, чтобы натянуть брюки до бедер, затем поднимает таз, чтобы натянуть их до талии. Если не в состоянии поднять таз, для надевания одежды необходимо перекачивание с боку на бок.

Мероприятие 3. Раздевание: пуловер/рубашка

Если человек может сделать движение назад плечом, он освобождает с помощью доминирующей руки плечо с обратной стороны. Если нет, он захватывает верхний край пуловера со стороны спины одной или двумя руками, пропускает в горловину пуловера подбородок, нагибается и стягивает пуловер,

пропуская голову, а затем освобождая руки. Для этого требуется хорошая фиксация головы и туловища. Раздевание может осуществляться в положении стоя, сидя на стуле, сидя «по-турецки» на ковре. Для людей, которые не могут удерживать положение сидя очень сложно предложить определенную технику раздевания, нужно адаптироваться к их возможностям (при раздевании бывает достаточно владеть захватом ладонью, который должен быть довольно крепким).

Мероприятие 4. Раздевание: брюки/юбка

В позиции, стоя человек, спускает брюки до бедер, затем садится, чтобы освободить голени. В позиции, лежа он освобождает ягодицы, спускает брюки поочередно с каждой ноги, затем полностью снимает брюки.

Мероприятие 5. Обучение застегиванию пуговиц

Сначала учат вставлять пуговицы (продолговатые деревянные, картонные) в отверстия, затем - застегивать и расстегивать пуговицы, начиная с больших, при этом петли должны быть немного больше необходимого размера. Следующий этап - обучение людей застегиванию собственной одежды, положенной перед ним на столе, затем - застегиванию одежды на себе. Для обучения предпочтительна одежда из шерсти, петли должны быть крупнее, чем на его обычной одежде.

Мероприятие 6. Обучение обуванию и шнурованию

Наиболее оптимальные положения для обувания: - сидя на стуле, ноги на полу, корпус наклонен вперед; - сидя на стуле, ноги на подставке, на высоте чуть ниже стула; - сидя на полу, колени согнуты. При обучении шнурованию необходимо развивать захват большим и указательным пальцами. Если есть какие-либо проблемы, то сначала тренируются на деревянной обуви (макете), используя шнурки разного цвета, чтобы было легче запомнить механизм шнурования. Шнурки должны быть с толстым наконечником. Затем используются шнурки одного цвета. ПСУ шнурует обувь, поставленную перед ним на столе пяткой к нему. В случае затруднений со шнуровкой необходимо повторять операцию каждый раз сначала. Для завязывания шнурка узлом необходимо научить ПСУ скрещивать шнурки, образуя круг, пропуская один конец шнурка внутрь этого круга.

II. Методики обучения продуктивной деятельности

Эти методики применяются для обучения навыкам работы на кухне инвалидов, пользующихся креслом-коляской, а также с незначительными умственными расстройствами.

Работа на кухне

Цель: обучить самостоятельному приготовлению пищи, приему пищи, уборке.

Мероприятие 1. Знакомство с кухонным оборудованием (мебель, бытовые приборы, посуда) людей, имеющих трудности с передвижением, необходимо научить активно, передвигаться на кухне, обеспечить беспрепятственный доступ к кухонному оборудованию.

Мероприятие 2. Правила безопасности при работе на кухне.

Проводится беседа о том, что при использовании электроприборов требуются внимание и определенные знания. Человеку следует помнить о следующих правилах:

- не прикасаться мокрыми руками к работающему электроприбору;
- не держать долго открытыми включенные приборы (холодильник, духовку); - электрочайник заполнять водой до заданной отметки, для нагревания устанавливать на ровную поверхность;
- при использовании ключа для открывания консервных банок следить за тем, чтобы не поранить руки режущей поверхностью;
- при работе, связанной с водой, для предотвращения травматизма следить за тем, чтобы разбрызгивалось как можно меньше воды;
- с особой осторожностью перемещать сосуды с горячей водой.

Мероприятие 3. Обучение пользованию кухонными бытовыми приборами. Проводится беседа о назначении бытовых приборов: электроплиты, холодильника, электрочайника, ключа для открывания консервных банок. Демонстрируют и объясняют назначение отсеков холодильника, правила его загрузки; соответствие выбранного диска нагревателя плиты регулируемой ручке, учат правильному использованию консервного ножа. Затем человеку предлагается самостоятельно выполнить то или иное действие.

Мероприятие 4. Сервировка стола

Людам передвигающимся в кресле-коляске рекомендуется использовать приспособления для перемещения посуды на коленях, при поражении одной половины тела - использовать для этого столик на колесиках. Человеку объясняют и показывают, как накрыть стол для завтрака, обеда и т.д. Затем ПСУ пытается самостоятельно выполнить необходимые действия.

Мероприятие 5. Обучение нарезке продуктов (хлеб, овощи) с использованием специальных приспособлений

Используя разделочную доску с шипами, демонстрируют нарезку отварных овощей, хлеба. Затем ПСУ пытается самостоятельно выполнить эти действия. При необходимости ПСУ использует нож с адаптированной ручкой или с ремешком для руки.

Мероприятие 6. Обучение чистке овощей.

Объясняют порядок действий:

- мытье овощей;
- помещение овощей на приспособление для их закрепления;
- чистка вареных овощей; - чистка сырых овощей.

Затем вместе с ПСУ переходят к выполнению этих действий.

Мероприятие 7. Обучение приготовлению салатов.

Порядок действия:

- выбор нужных ингредиентов;
- мытье овощей;
- чистка овощей;
- нарезка, измельчение овощей на терке;
- заправка салата.

Приготовление осуществляется совместно с ПСУ или группой ПСУ.

Мероприятие 8. Подбор и обучение пользованию столовыми приборами.

В соответствии с патологиями осуществляется подбор столовых приборов: насадки для ножей, вилок, ложек, столовых приборов с изогнутой ручкой, ремешков для руки для облегчения пользования столовыми приборами, накладных бортиков для тарелки, ковриков из нескользящего материала под столовые приборы, кружек с двумя ручками.

Мероприятие 9. Обучение приготовлению горячих напитков.

В соответствии с патологиями получателю рекомендуют определенную модификацию чайника (электрочайник, обычный чайник меньшего объема).

Порядок действий:

- наполнить чайник водой;
- доставить его до плиты удобным способом;
- включить либо электрочайник, либо плиту;
- приготовить чай, используя приспособление, облегчающее наливание горячей жидкости.

Мероприятие 10. Мытье посуды.

ПСУ учат:

- поместить использованную посуду в мойку доступным ему способом;
- очистить посуду от остатков пищи;
- использовать для мытья посуды губку или щетку с изогнутой или утолщенной ручкой;
- убрать посуду в шкаф.

III. Методики для развития функций кисти с использованием дидактических и развивающих игр.

1. Волшебный сундучок

Цель: - осуществлять захват предметов различных размера и формы;

- уметь на ощупь по форме определить предмет.

Инвалид опускает руку в сундучок, выполненный из непрозрачного материала. Не вынимая руки из сундучка, нужно назвать предмета. Затем необходимо вынуть предмет из сундучка.

2. Мозаика

Цель: - осуществлять захват фишек мозаики тремя пальцами;

- уметь составить рисунок по выбранному шаблону.

Перед мероприятием каждому получателю социальных услуг индивидуально подбирается размер фишек мозаики. Получателю предлагается собрать сначала более простой рисунок, затем переходить к более сложным.

3. Прищепки.

Цель: - освоить захват прищепки тремя пальцами;

- научиться прилагать соответствующие усилия пальцев для преодоления сопротивления пружины прищепки. Получателю социальных услуг предлагают разместить прищепки на плоском круге, прилагая определенные усилия. При трудностях сначала рекомендуют использовать небольшое число прищепок со слабой пружиной, затем переходить к прищепкам с более сильными пружинами. Число движений постепенно увеличивать.

Методика показана при гемипарезах, парапарезах различной этиологии, нарушениях координации движений, ревматоидном полиартрите.

Цель: - совершенствование захвата;

- улучшение координации движений;

- улучшение мелкой моторики рук.

Для проведения используются: дощечка с отверстиями, счетные палочки, колпачки от фломастеров. Получатель должен вставлять счетные палочки в отверстия дощечки, затем на каждую палочку надеть колпачок.

5. Лего

Цель: - совершенствование захвата;

- увеличение мышечной силы верхних конечностей.

Перед началом занятия осуществляют индивидуальный подбор размера составных частей конструктора. Во время занятия получатель должен прилагать силу для скрепления составных частей конструктора. Сначала получатель работает с конструктором, состоящим из крупных деталей, собирая какую-либо фигуру по наиболее легкому образцу. По мере совершенствования захвата получатель переходит к использованию конструктора, состоящего из более мелких элементов, повышая сложность собираемой фигуры.

6. Шахматы.

Цель: - увеличение мышечной силы верхних конечностей;

- улучшение координации движений;

- совершенствование захвата.

Получателю предлагаются шахматная доска с наклеенной на ее поверхность липкой лентой и набор импровизированных шахмат. Пациент должен "приклеить" шахматы к доске, при этом он может работать одной рукой или чередовать движения правой и левой рук.

7. Ломаная линия

Цель: - увеличение объема движений верхних конечностей;

- совершенствование захвата.

Получателю предлагается доска с прорезанным в ее поверхности узором, состоящим из геометрических фигур. Он должен обводить контуры этих фигур с помощью специального приспособления, начиная с более простых. Постепенно увеличивается время занятия.

8. Каштаны, пуговицы, крупа.

Цель: - улучшение мелкой моторики рук;

- улучшение координации движений верхних конечностей.

Перед началом занятий получателю подбирают материал, с которым он будет работать. Получателю предлагается "поле" с ячейками, которое он должен заполнить выбранным материалом. По мере совершенствования захвата получатель переходит от каштанов к более мелким предметам. Постепенно увеличивается продолжительность занятий. Получатель может осуществлять действия одной рукой или чередуя правую и левую.

9.Бусы, бисер

Цель: - улучшение мелкой моторики рук.

Перед занятием каждому получателю подбирают размер материала, с которым он будет работать. Получателю предлагается нанизывать на леску сначала бусины, а затем бисер. По мере совершенствования захвата продолжительность занятия увеличивается.

10.Шнурки

Цель: - улучшение мелкой моторики рук;

- улучшение координации движений верхних конечностей.

Методика применяется перед обучением получателя шнуровке собственной обуви. Занятие проводится на учебно-тренировочном стенде.

11.Шурупы.

Цель: - совершенствование захвата;

- улучшение мелкой моторики рук;

- улучшение координации движений верхних конечностей.

Получателю предлагаются шурупы с шайбами для закручивания.

3.Раздел « Социально - средовая реабилитация».

Социально-средовая реабилитация инвалидов – это вид социальной реабилитации, направленный на восстановление способности инвалида к жизни в обществе и создание оптимальных условий его жизнедеятельности в рамках социальной, инженерной и транспортной инфраструктур. Услуги по социально-средовой реабилитации – это комплекс услуг, направленных на интеграцию инвалида в общество путем обеспечения его необходимым набором технических средств реабилитации, созданием доступной среды.

Социально-средовая реабилитация предполагает формирование готовности человека с ограниченными возможностями здоровья к самообслуживанию, передвижению и развитие у него самостоятельности при ориентации во времени и пространстве (ориентирование на местности, знание инфраструктуры мегаполиса, города, сельского поселения).

Деятельность по социально – средовой реабилитации осуществляется по 3 направлениям:

1. Обучение навыкам организации социального общения и освоения социальных ролей в специально созданных социальных ситуациях, моделируемых на тренингах с учетом нарушенных функций.
2. Обучение и отработка навыков организации самостоятельной ориентировки и передвижения в специально созданных тренинговых ситуациях, в том числе с использованием ТСР.
3. Обучение навыкам ориентировки и передвижения в реальных ситуациях, составление маршрутов оптимальных передвижения с учетом доступности.

Содержание мероприятий:

Мероприятие №1. Обучение навыкам организации социального общения и освоения социальных навыков.

Цель: формирование у инвалидов социальных навыков; адаптация граждан с ограниченными возможностями в социальную среду.

С ПСУ проводится: обучение социальным навыкам, включающим элементы социального поведения (посещение поликлиники, почты, магазинов, аптеки, предприятий коммунально – бытового обслуживания)

Мероприятие № 2. Обучение инвалида и членов его семьи пользованию техническими средствами реабилитации для передвижения.

Цель: ознакомление инвалидов с правилами использования технических средств реабилитации, приобретение навыков умелого и безопасного использования оборудования.

-ПСУ проводится информирование о возможности обеспечения технических средств реабилитации для создания бытовой независимости инвалидов.

- 1.Подбор модели технического средства с учетом ИПР;
- 2.Обучение инвалида (если нужно – членов его семьи) навыкам пользования техническим средством;
3. Мелкий ремонт технического средства.

-Ознакомление с общими сведениями по обеспечению техническими средствами реабилитации.

Мероприятие № 3. Адаптация жилья получателя социальных услуг к его потребностям .

Цель: Расширить представления получателей социальных услуг об устройстве жилого помещения.

-Дать рекомендации по адаптации условий проживания к потребностям инвалида с учетом ограничения их жизнедеятельности.

-Провести обучение стратегиям перемещения, передвижения и правильного позиционирования в жилых помещениях.

4 раздел «Социально-педагогическая реабилитация».

Раздел социально-педагогической реабилитации состоит из трех блоков:

Блок 1. Восстановление подвижности руки – как один из методов работы способствующих восстановлению утраченной речевой функции

Блок 2. Повышения компьютерной грамотности и самостоятельности.

Блок 3. Формирование трудовых и творческих навыков.

1 блок Восстановление подвижности руки – как один из методов работы способствующих восстановлению утраченной речевой функции

Цель деятельности: восстановление подвижности и чувствительности мелкой моторики рук, развитие нарушенных функций, формирование компенсаторных навыков.

Актуальным является разработка раздела «Социально – педагогической реабилитации» (логопедического), направленного на восстановление речи через методику эрготерапии (восстановление подвижности и чувствительности мелкой моторики рук). Восстановление подвижности руки – один из самых сложных этапов реабилитации, поэтому важно проявить настойчивость и пробовать все упражнения подряд до тех пор, пока вы не найдете то, что подходит именно для ПСУ. Все упражнения выполняются с проговариванием выполняемых движений.

Содержание мероприятий:

1. Обучение письму.

Цель: развитие координации и точности движений рук, обучение получателя социальных услуг самостоятельному письму, рисованию с использованием различных приспособлений для руки.

Мероприятие 1. Подбор технических средств для письма.

В соответствии с патологией получателю предлагают следующие приспособления: ремешок для руки, насадки различного диаметра, приспособление для крепления ручки, стенд для закрепления бумаги при письме. Этапы подготовки к письму:

Мероприятие 2. Использование трафаретов.

Мероприятие 3. Использование шаблонов.

Мероприятие 4. Рисование произвольных линий с помощью линейки.

Мероприятие 5. Рисование произвольных фигур.

Мероприятие 6. Работа с прописями.

Мероприятие 7. Переписывание текста.

Мероприятие 8. Штрихование фигур, вырезание.

Мероприятие 9. Рисование геометрических фигур.

2.Развивающие методики.

Цель: улучшение концентрации внимания, развитие наглядно-образного мышления, тренировка памяти.

1. Пазлы

Цель: улучшение концентрации внимания, развитие наглядно-образного мышления.

ПСУ предлагается собрать картинку по заданному образцу из составных частей, различного размера.

2. Учимся читать

Цель: тренировка памяти, развитие наглядно-образного мышления.

ПСУ предлагается набор карточек с буквами и карточек с картинками. ПСУ необходимо научиться соотносить буквы с соответствующим изображением на картинке, а также составлять слова по предлагаемым картинкам.

3. Учимся считать

Цель: тренировка памяти, развитие наглядно-образного мышления. ПСУ предлагается набор карточек с цифрами и арифметическими знаками и карточек с картинками. Он должен уметь соотнести цифры с количеством предметов, изображенных на карточках с картинками. После овладения пациентом навыками счета ему предлагается выполнение с помощью карточек несложных арифметических действий.

4. Профессии

Цель: развитие внимания, наглядно-образного мышления.

ПСУ предлагаются карточки с изображением представителей ряда профессий и карточки с атрибутами той или иной профессии. Получатель должен соотнести профессию с ее атрибутами.

5. Трафареты

Цель: тренировка памяти, развитие наглядно-образного мышления.

Получателю предлагают трафареты с изображением овощей, фруктов, домашних и диких животных, насекомых. Его необходимо научить узнавать по контуру трафарета изображенный предмет.

6. Танграм

Цель: развитие наглядно-действенного мышления.

Приспособление представляет собой конструктор, состоящий из простых геометрических фигур: 2-х больших треугольников, 2-х маленьких треугольников, квадрата, треугольника среднего размера и параллелограмма. Из этих составных частей пациент должен сложить фигуру. В качестве образца предлагаются сложный вариант (фигура изображена без деления на составные части) и более простой (с делением на составные части).

7. Кубики

Цель: развитие концентрации внимания; наглядно-образного мышления. ПСУ предлагаются два вида кубиков: простые "Животные" и сюжетные "Сказки". Простые кубики состоят из 9 элементов с несложным рисунком, сюжетные - из 20 элементов с большим количеством мелких деталей рисунка. Пациенту нужно сложить кубики по заданному образцу.

8. Счетные палочки

Цель: развитие наглядно-образного мышления.

Для занятий используются палочки 3-х цветов - красного, синего, зеленого. Они нужны для запоминания цвета, обучения счету (каждая палочка означает единицу). Палочки можно использовать для решения простейших арифметических действий.

9. Карточки Никитина

Цель методики: развитие наглядно-образного мышления; развитие внимания.

Для занятия используются карточки с изображенными на них геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник). Фигуры 2-х размеров (большие и маленькие), 4-х цветов (красный, желтый, зеленый, синий): - 4 больших круга всех цветов; - 4 маленьких круга всех цветов; - 4 больших треугольника всех цветов; - 4 маленьких треугольника всех цветов; - 4 больших квадрата всех

цветов; - 4 маленьких квадрата всех цветов. Получателю предлагают собрать карточки:

- по цвету;
- по форме геометрической фигуры;
- по размеру геометрической фигуры;
- по размеру и цвету;
- по форме и размеру.

Блок 2. Повышения компьютерной грамотности и самостоятельности.

Эрготерапия — направление реабилитации, специализирующееся на адаптации человека к привычным условиям жизни, восстановлении повседневных привычек по уходу за собой, работы за компьютером.

Компьютер облегчает нашу жизнь и упрощает работу, а также служит скорейшему восстановлению утраченных функций.

Цель деятельности: Восстановление координационных способностей и развития мелкой моторики рук, улучшение концентрации внимания и умение приложения соответствующих усилий пальцев, наборе текста на клавиатуре компьютера.

Как показывает практика, современные технологии значительно лучше помогают реабилитироваться после инсульта и других заболеваний с помощью компьютерных игр проводимых на аппарате биологически обратной связи. Люди, играющие в компьютерные игры, намного быстрее восстанавливаются после травм, инсульта и других заболеваниях, чем люди, проходящие стандартные реабилитационные мероприятия.

Содержание мероприятий:

1. Учимся работать на компьютере

Техника безопасности и правила поведения в компьютерном классе. Назначение основных устройств компьютера. Назначение объектов компьютерного стола. Освоение работы с мышью.

2. Графические возможности компьютера

Графический редактор PAINT. Создание рисунков с помощью инструментов рисования. Точные построения графических объектов. Преобразование рисунка: отражение, повороты, наклоны.

3. Компьютерные игры

Нахождение папки с играми. Запуск игры. Правила игры. Выход из игры.

Для закрепления полученных навыков предлагаются памятки.

Блок 3. Формирование трудовых и творческих навыков.

Социальная интеграция людей с ограниченными возможностями в общество через социально-трудовую реабилитацию или абилитацию, развитие творческого потенциала.

1. Формирование творческих навыков:

Обучить трем техникам декоративно-прикладного творчества, в том числе в домашних условиях для инвалидов, имеющих тяжелую степень ограничения в передвижении.

Обучить ПСУ, с учетом их индивидуальных способностей и возможностей элементам кройки и шитья.

Способствовать реализации сувенирной продукции, изготовленной инвалидами через выставки-продажи.

Создать условия для реализации командно-группового метода в обучении инвалидов.

1) Занятия по изготовлению изделий из фетра.

Изготовление аксессуаров, картин из фетра и многое другое.

2) Занятия по изготовлению изделий в технике аппликации с применением бумаги, ткани и др. материалов.

Представление о различных материалах (бумага, картон, мех, ткань; природный материал – орехи, ракушки, макаронные изделия и др.).

- Обращение с материалами и инструментами.

- Сборка и наклеивание.

- Обучение технике складывания бумаги и ткани (оригами).

- Комбинирование разных техник и материалов при составлении коллажа.

- Кинусайга.

3) Занятия по изготовлению мыла ручной работы (мыловарение).

Познакомить с техникой мыловарения.

2. Формирование трудовых навыков:

Основная цель трудовой деятельности - восстановление и развитие нарушенных функций, формирование компенсаторных навыков по самообслуживанию, ведение домашнего хозяйства, выполнение простых трудовых операций.

- Стирка белья в машине автомат;

- Глажка белья утюгом;

- Влажная уборка помещения.