*Государственное автономное учреждение социального обслуживания*

*«Комплексный центр социального обслуживания населения «Берег Надежды»*

*Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан*

*в Менделеевском муниципальном районе*

ПРОГРАММА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

«Твори! Выдумывай! Пробуй!



Информационная карта программы

|  |  |
| --- | --- |
| Организация | Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Берег Надежды» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Менделеевском муниципальном районе |
| Руководитель | Директор Зиятдинова Ильсуяр Азатовна |
| Автор программы | Мельникова Алина Сергеевна |
| Телефон: | (85549) 2-22-15 |
| Факс | (85549) 2-46-31 |
| e-mail | [Ktsson.Bnadezhdy-men@tatar.ru](mailto:Ktsson.Bnadezhdy-men@tatar.ru) |
| Полный почтовый адрес: | 423650 г. Менделеевск, ул. Бурмистрова, д. 7А |
| Юридический статус | Государственное автономное учреждение социального обслуживания |
| Деятельность организации | Основная цель деятельности Центра – осуществление на территории Менделеевского муниципального района деятельности по социальному обслуживанию и социальной поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов, а также граждан, семей и детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.  Центр осуществляет:  -социальное обслуживание на дому граждан пожилого возраста и инвалидов, нуждающихся в постоянном или временном нестационарном социальном обслуживании;  -консультативную помощь, предоставляемую социальных услуг, по вопросам социально-бытового и социально-медицинского обеспечения жизнедеятельности, психолого-педагогической помощи, социально-правовой защиты;  -реабилитационные услуги, включающие помощь в профессиональной, социальной, психологической реабилитации инвалидам, лицам с ограниченными возможностями, семьям и детям, находящимся в социально-опасном положении, другим гражданам, попавшим в трудную жизненную ситуацию и нуждающимся в реабилитационных услугах. |
| Название программы | Программа психологических занятий для лиц с ментальными нарушениями «Твори! Выдумывай! Пробуй!» |
| Срок осуществления программы | Январь – Декабрь 2023 |

**Актуальность 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 лицам с ментальными нарушениями, пересматриваются ранее разработанные критерии, способы взаимодействия.

Психологическое сопровождение лиц с ментальными нарушениями является неотъемлемой частью работы психолога отделения социальной помощи семье и детям. Данная деятельность оказывает непосредственное влияние на потенциал лиц с ментальными нарушениями, на их процесс адаптации к своему дефекту, интеграцию в современный социум, стимулирует использовать адаптивные формы поведения, наиболее актуальные в современном социуме, формирует специфические условия, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные, здоровые качества его личности, дают возможность для развития позитивных аспектов личности.

В рамках федеральной программы «Старшее поколение» и национального проекта «Демография», в отделении социальной помощи семье и детям «ГАУСО «КЦСОН «Берег Надежды» была сформирована группа дневного пребывания, в которой начала апробацию программа психологических занятий для граждан с ментальными нарушениями «Твори! Выдумывай! Пробуй!»

**Основные цели и задачи программы**

**Цель:** оказание психологической помощи, способствующая успешной адаптации и социализации лиц с ментальными нарушениями.

**Задачи:**

-выявление потребностей граждан с ментальными нарушениями обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;

-создание благоприятной психологической атмосферы и положительного эмоционального фона в группе;

-преодоление негативизма при общении и установлении контакта, коррекция тревожности, агрессивности;

-развитие коммуникативных навыков участников группы.

**Целевая группа:** граждане с ментальными нарушениями в возрасте от 18 до 40 лет. Охват - 20 человек.

**Механизм реализации программы**

Организационное сопровождение программы осуществляет психолог отделения социальной помощи семье и детям ГАУСО «КЦСОН «Берег Надежды» в Менделеевском муниципальном районе» – автор программы.

Механизм реализации программы основывается на совершенствовании форм и методов работы «КЦСОН «Берег Надежды» в Менделеевском муниципальном районе»

Программа рассчитана на 50 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю – понедельник, пятница. Длительность занятий 60 минут. Занятия имеют строгую последовательность и логически связаны друг с другом.

**Этапы реализации программы**

Психологические занятия для лиц с ментальными нарушениями «Твори! Выдумывай! Пробуй!» планируется реализовать в течение 12 месяцев: с января по декабрь 2023 года.

Программа состоит из 3 этапов, которые включают следующие мероприятия:

1. **Организационный этап**

На данном этапе планируется:

-Сбор и анализ информации по проблеме: подбор и изучение соответствующей литературы.

-Разработка плана групповых занятий, конкретизация отдельных форм работы.

Срок: декабрь 2022

-Заключение договора с участниками группы дневного пребывания (получить согласие на участие в групповой работе).

-Проведение индивидуальной психодиагностики, для составления психологического портрета участников.

-Освещение хода реализации программы в информационных источниках (местные печатные издания, сайт города, информационные листовки и буклеты).

Срок: январь 2023

1. **Практический этап**

Структура занятий программы:

- организационный момент – 10 минут;

- занятие – 40 минут;

- рефлексия – 10 минут.

**Методы и технологии:**

- совместная групповая работа – форма групповых занятий, направленных на активное обучение, развитие умений и социальных установок;

- арт – терапия – метод связанный с использованием различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, процессом изобразительного творчества и реакциями организма на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты;

- игротерапия – форма групповой работы, которая использует игру в качестве основного способа общения, особенно с детьми и людьми, чьи речевые способности могут быть скомпрометированы, для определения и преодоления психосоциальных проблем;

куклотерапия – метод психологической помощи детям, подросткам и их семьям (заключающийся в коррекции их поведения посредством кукольного театра, разработанный детскими психологами И. Я. Медведевой (Ирина Яковлевна) и Т. Л. Шишовой (Татьяна Львовна)). Данный метод призван помочь в устранении болезненных переживаний у детей, укреплять их психическое здоровье, улучшать социальную адаптацию, развивать самосознание, разрешать конфликты в условиях коллективной творческой деятельности.

цветотерапия – современная немедикаментозная методика диагностики состояния человека, а также лечения и профилактики различных заболеваний с помощью цветовых сочетаний.

квест – игровая ситуация психологической направленности. Квесты бывают разные, но их всех объединяет одно – действие. Получая небольшую теоретическую информацию, участники отправляются выполнять задание квеста. Задания обычно несложные, их цель – трансформировать знания в навык или новый психологический опыт.

библиотерапия - метод коррекционной работы, в котором клиенту предлагается отождествлять себя с героем литературного произведения, анализировать поведение персонажа в тех или иных ситуациях. Терапевтический эффект основан на отождествлении клиентом проблем литературного героя со своими собственными трудностями.

коллажирование - позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания. Эффективным является включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены.

психогимнастика – комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.

пластилинография – вид декоративно-прикладного искусства, который выражается в «рисовании» пластилином более или менее выпуклых по объёму (барельефных) изображений на горизонтальной поверхности.

Срок: январь – декабрь 2023.

**3. Аналитический этап**

На данном этапе будет проведен анализ эффективности работы, на основании:

- опроса среди участников программы,

- результатов заключительной диагностики,

- обратной связи от участников программы.

Срок: январь – декабрь 2023.

План

мероприятий отделения социальной помощи семье и детям

в рамках **программы** **«Твори! Выдумывай! Пробуй!»**

**(**в группе дневного пребывания)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название мероприятий** | **Цель** | **Ответственный** | **Место проведения** |
| **Январь** | | | | |
| Понедельник (09.01.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга «Добро пожаловать в группу!» | Формирование чувства доверия к себе к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, принятие себя, сплочение коллектива | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (13.01.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга  «Я и мое имя» | Формирование устойчивой «Я – концепции», устойчивой самооценки, низкого уровня тревожности | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (23.01.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга  «Серебряные нити» | Создание условий для проживания и осмысления нового опыта, новых ситуаций жизнедеятельности и общения, обеспечение благоприятного психологического климата в группе | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (27.01.2023)  1 группа  2 группа | Психологическая квест – игра «Вместе веселее» | Развитие познавательной и эмоциональной сферы участников группы, сплочение коллектива | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Февраль** | | | | |
| Понедельник (06.02.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами арт – терапии  «Мое настроение». | Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (10.02.2023)  1 группа  2 группа | Арт – терапевтическое групповое занятие «Дракон» | Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, работа с «Я- концепцией», творческого воображения | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (20.02.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами игротренинга  «Цветовая сказка» | Формирование представлений о психологии цвета, создание эмоционально положительного климата в группе, снятие эмоционального и психологического напряжения | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Март** | | | | |
| Понедельник (06.03.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие в технике коллажирование «Наши эмоции». | Знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать эмоции окружающих | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (10.03.2023)  1 группа  2 группа | Мозговой штурм «Эмоциональные задачки» | Развитие эмоциональной и когнитивной сферы ПСУ | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (20.03.2023)  1 группа  2 группа | Групповое психологическое занятие с элементами тренинга «Счастье» | Обучение навыкам самоанализа и самопознания; обучение навыкам трансформации негативного внутреннего состояния в позитивное | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (24.03.2023)  1 группа  2 группа | Психологическая игра « Я – человек» | Сплочение коллектива участников, учить принимать правильные решения | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Апрель** | | | | |
| Понедельник (03.04.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с просмотром анимационных фильмов «Наши страхи» | Стимулирование аффективной сферы участников группы, повышение психологического тонуса | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница  (07.04.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с использование песочницы «Остров 3D» | Развитие коммуникативных способностей, коррекционная работа со страхами участников | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник  (17.04.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга и арт – терапии «Птилошадь, Динорог, Мурзила» | Развитие творческого воображения через применение механизма агглютинации, работа со страхами | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница  (21.04.2023)  1 группа  2 группа | Психологическая игра «Свой среди своих» | Ознакомление с собой и с другими участниками с другой стороны | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Май** | | | | |
| Пятница (05.05.2023)  1 группа  2 группа | Психологический практикум «Дорога к себе» | Помощь в понимании и осуществлении выбора ценностей в жизни | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (15.05.)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга «Пойми меня!» | Оптимизировать социально – перцептивную сферу личности участников, развивать познавательную и эмоциональную сферы | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (19.05.2023)  1 группа  2 группа | Психологическая акция «Ищу друга» | Способствовать развитию позитивных межличностных взаимоотношений | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (29.05.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятия с элементами тренинга «Дружба крепнет с каждым днем! | Формирование социально-коммуникативных навыков, дружеских взаимоотношений в группе, сплочение коллектива | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Июнь** | | | | |
| Пятница (02.06.2023)  1 группа  2 группа | Психологическое мероприятие  к Международному дню защиты детей  «Детский мир глазами взрослых» | Формирование представления о международном празднике “Дне защиты детей”, воспитание желания проявлять творческую инициативу | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (16.06.2023)  1 группа  2 группа | Поход в парк «Ушковские острова» | Формирование основ здорового образа жизни, чувства красоты в природе | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (26.06.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие «Настроение в чемодане» | Эмоционально-экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции; тренировка внимания, моторики, логического мышления; формирование коммуникативных качеств. | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (30.06.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами куклотерапии «Волшебная кукла» | Повышение уровня открытости, повышение позитивного само восприятия, снижение уровня тревожности | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Июль** | | | | |
| Понедельник (10.07.2023)  1 группа  2 группа | «День здоровья» на территории | Формирование основ здорового образа жизни | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (14.07.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами психогимнастики  «Вижу, слышу, контролирую» | Развитие наглядно-образного мышления, внимания, способности к самоконтролю, совершенствование воображения. | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (24.07.2023)  1 группа  2 группа | Групповое здоровьесберегающее занятие  «В ладу с собой и миром» | Создание условий для оптимизации развития психологического здоровья участников группы, имеющих психосоматические расстройства, ознакомление со здоровьесберегающими технологиями в психологии | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (28.07.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами нейропсихологии  «Умные упражнения» | Оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития участников группы | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Август** | | | | |
| Понедельник  (07.08.2023)  1 группа  2 группа | «Планета Земля. Мир без людей». Научно-документальный фильм. Анализ данных и обсуждение | Развитие когнитивных способностей; внимания, памяти, мыслительных операций | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (11.08.2023)  1 группа  2 группа | Психологический мастер – класс  «Тренинг жизнестойкости» | Формирование представления о ценности человеческой жизни | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (21.08.2023)  1 группа  2 группа | Час общения с психологом «Я рисую этот мир» | Формирование общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (25.08.2023)  1 группа  2 группа | Групповое психологическое занятие  «Земля – наш дом» | Формирование межличностных отношений в процессе взаимодействия со сверстниками | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Сентябрь** | | | | |
| Понедельник (04.09.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга «Приемная комиссия» | Актуализация процесса профессионального самоопределения, расширение границ восприятия самого себя и других людей | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (08.09.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие в технике коллажирование  «Все профессии важны» | Развитие навыков вербального и невербального общения, эмоциональной сферы | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (18.09.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие по «Я и мир профессий: как сделать свой выбор» | Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получения информации о мире профессий. Развитие готовности к профессиональному и личностному самоопределению. | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (22.09.2023)  1 группа  2 группа | Психологическая игра  «Замок Эриды» | Развитие умения общаться, договариваться, отстаивать свои интересы | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Октябрь** | | | | |
| Понедельник (02.10.2023)  1 группа  2 группа | Просмотр фильмов и видеороликов про злость и агрессию | Знакомство с миром чувств и способом саморегуляции | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (06.10.2023)  1 группа  2 группа | Библиотерапия «Мир моих переживаний, или сказка о Морской звезде» | Создание условий для развития эмоционально – чувственной сферы учащихся | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (16.10.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами тренинга «Управляю своим гневом» | Снижение уровня агрессивности, формирование знаний о способах контроля гнева | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (20.10.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие в сенсорной комнате «Волшебный мир сенсорной комнаты» | Снятие психоэмоционального напряжения, саморегуляция и самоконтроль, умение управлять своим телом, дыханием | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (30.10.2023)  1 группа  2 группа | Психологические игры «Мозартика» | Развитие нравственных качеств – партнёрство, совместимость, дружба, сотрудничество | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Ноябрь** | | | | |
| Пятница (03.11.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с просмотром видеороликов  «Конфликт и пути их решения» | Познакомить с понятием «конфликт», сформировать конструктивные навыки решений конфликтных ситуаций | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (13.11.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие с элементами пластилинографии «Необыкновенное внутри» | Развитие воображения и творческих способностей; развитие коммуникативных навыков, совершенствование воображения, развитие моторики, логического мышления | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница  (17.11.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие «Каким быть»  Упражнения для развития конфликтоустойчивости | Предотвратить поведение, связанное с деструктивными, насильственными способами разрешения противоречий, и направить участников на поиск взаимоприемлемого решения. | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (27.11.2023)  1 группа  2 группа | Занятие в тренинговом режиме  "Ковер Мира!" | Обучение поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте, оптимизация психологического климата в коллективе, способствует сплочению и улучшению межличностного общения подростков в классе. | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| **Декабрь** | | | | |
| Пятница (01.12.2023)  1 группа  2 группа | Психологический квест «Новогодние чудеса» | Создание благоприятной атмосферы в группе, развитие коммуникативных умений, навыков | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (11.12.2023)  1 группа  2 группа | Предновогодняя игра «Поле чудес» | Расширение и уточнение знаний у участников об окружающем, воспитывать чувство товарищества | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница (15.12.2023)  1 группа  2 группа | Групповое занятие  «Новогодняя почта» | Создание атмосферы праздника, написание писем Деду Морозу | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Понедельник (25.12.2023)  1 группа  2 группа | Предновогоднее мероприятие в группе дневного пребывания | Создание атмосферы праздника | Психолог Мельникова А.С.  Специалист по работе с семьей  Миронова А.А. | КЦСОН «Берег Надежды» |
| Пятница  (29.12.2023)  1 группа  2 группа | Итоговое групповое занятие – цветотерапия «Рисунок на стекле» | Дать возможность участникам ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Подвести итоги по пройденным занятиям. | Психолог Мельникова А.С. | КЦСОН «Берег Надежды» |

Использование в программе инновационных форм и методов работы:

В реализации программы применяются новые формы и методы работы: - метафорические ассоциативные карты, настольные психологические игры «Паутина», «Я – человек», «Замок Эриды», «Свой среди своих», скетчноутинг.

**Ожидаемые результаты**

Итогом работы должна стать успешная адаптация и социализация лиц с ментальными нарушениями здоровья.