



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Ярославской области  
Красноперекопский психоневрологический интернат

**Кандидат на присуждение Премии Губернатора области  
за заслуги в сфере социальной защиты населения**

**ЛОЖКИНА**  
**Вероника Викторовна,**

*психолог*

**ГБУ СО ЯО**  
**Красноперекопский**  
**психоневрологический**  
**интернат**



*Психолог...Профессия? Несомненно! А еще – жизненная позиция и личностные качества, система ценностей и установок. Не стоит думать, что быть психологом просто и любому это под силу. Наличие профессионального образования не коррелирует с уровнем Вашего профессионализма, а желание помочь людям не гарантирует успеха в оказании психологической помощи.*

*В своей профессиональной деятельности психологу важно безусловно принимать всех, кто к нему обращается, ориентироваться на потенциал и внутренние ресурсы человека, видеть и работать с человеком, а не с его диагнозом. Важно сформировать у человека веру в свои силы и «авторство» своей жизни, расширять жизненное пространство человека, показать ему многогранность мира, альтернативные точки зрения и варианты решений, причины и последствия происходящего с ним. Каждый человек – творец собственной жизни и у него есть все, чтобы быть счастливым, добиться того, что он хочет.*

*Психолог лишь помогает «открыть глаза», поверить в себя и начать действовать, меняя себя и свою жизнь.*

*В.В.Ложкина, психолог ГБУ СО ЯО Красноперекопский  
психоневрологический интернат*

**ТЫ  
МОЖЕШЬ  
СДЕЛАТЬ  
БОЛЬШЕ  
ЧЕМ  
ТЫ  
ДУМАЕШЬ**



Основными направлениями моей профессиональной деятельности в Краснопереконском психоневрологическом интернате является социально-психологическая реабилитация пожилых людей и инвалидов, внедрение современных методов психотерапии, разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья получателей социальных услуг.

Под моим руководством в учреждении реализуются мероприятия по социально-психологической реабилитации получателей социальных услуг, имеющих инвалидность, как элемента системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов. Используя индивидуальный клиентоориентированный подход для каждого получателя социальных услуг учреждения мною разрабатываются индивидуальные планы мероприятий соответствующего раздела индивидуальной программы реабилитации/абилитации. Помимо этого я непосредственно участвую в их реализации, контролирую их выполнение и оцениваю эффективность (в течение года более, чем для 400 получателей социальных услуг с инвалидностью).

Среди основных видов моей деятельности в учреждении можно выделить: социально-психологическую диагностику проживающих, их консультирование по вопросам социально-психологической реабилитации и (или) абилитации; семейное психологическое консультирование, в том числе для родственников получателей социальных услуг; психологическую коррекцию и профилактику.

В рамках коррекционно-развивающей деятельности мною разработаны и проводятся авторские занятия с использованием арт-терапии, танцедвигательной терапии, музыка- и ароматерапии, в том числе на базе комнаты психологической разгрузки. В течение года мною проводятся не менее 250 групповых и 400 индивидуальных занятий по результатам которых у 100% получателей социальных услуг отмечается положительная динамика по показателям высших психических функций (восприятие, память, внимание, мышление, воображение) и эмоционально-волевой сферы, стабилизация эмоционального фона, снижение частоты появления депрессивных состояний, агрессивности и конфликтности (на 70%).





*В своей работе большое внимание уделяю повышению уровня социальной активности проживающих (привлечение их к активным видам досуга, участию в общественных мероприятиях), причем особенно маломобильных клиентов отделения милосердие и лиц, страдающих тяжелой степенью ментальных и сопутствующих нарушений. С этой целью, а также для нормализации их жизнедеятельности разрабатываю и реализую инновационные проекты, провожу занятия по формированию и развитию социальных компетенций для проживающих, имеющих низкий реабилитационный потенциал и тяжелую степень нарушений.*

*Стараюсь активно внедрять инновационные социальные и информационные технологии, направленные на повышение эффективности реабилитационных мероприятий. Так с 2017 года в учреждении реализуется проект по сотрудничеству с музеями города в рамках социокультурной реабилитации инвалидов. Мною было установлено сотрудничество с 10 музеями, что позволило организовать 80 экскурсий (в очном и он-лайн форматах), в которых приняли участие 60 инвалидов, в том числе 15 колясочников.*

*С 2019 г. по 2022 г. в период вахтового режима работы, находясь в сменах, проводила обучение проживающих посредством он-лайн занятий (140 занятий со 120 клиентами реабилитационного отделения и отделения милосердия). За три года работала на всех вахтах, осуществляя психологическую поддержку как проживающих, так и сотрудников, осуществляющих свою жизнедеятельность в закрытом режиме.*

*Помимо работы с получателями социальных услуг учреждения, осуществляю психологическое сопровождение деятельности персонала, оказывающего социальные услуги, регулярно проводя тренинги и консультирование по вопросам профессионального выгорания и мотивирования на клиентоориентированность (в течение года 12 мероприятий, в которых приняли участие 160 работников). Кроме того, веду занятия с родственниками проживающих в рамках «Школы ухода», консультируя по вопросам личностных и поведенческих особенностей лиц, страдающих ментальными нарушениями, выработке эффективных способов взаимодействия с ними (ежегодно 45-60 консультаций).*

*Для повышения уровня своей профессиональной компетентности регулярно посещаю семинары и конференции по вопросам оказания психологической помощи и коррекционно-развивающей работы, социально-психологической реабилитации и сопровождения различных категорий граждан, а также прохожу обучение по программам повышения квалификации.*

В.В.Ложкина, психолог - об опыте участия в он-лайн проектах для пожилых людей и инвалидов, проживающих в интернате



*«Наличие таких проектов, в которых используются инновационные методы, технологии, например, как «Простыми словами», лично меня вдохновляет и я считаю, что они очень важны. Мы не ставим здесь в качестве основных, коррекционные цели – формирование, отработка или улучшения каких-то навыков, умений, функций, компетенций. Смысл подобных проектов глобальней: они дают людям, имеющим ограниченные возможности здоровья, в частности, ментальные расстройства, ощущение того, что мир больше, чем они видят его, порой лишь из одного окна интерната, а мир доступен и принадлежит им тоже. И это ощущение сопричастности, которое невозможно измерить, крайне важно для развития навыков социализации, о которой мы так много говорим в контексте инклюзивного общества.*

*Участие в различных проектах – это не дополнительная нагрузка, а ресурс. Для меня, как для специалиста, это новые коллеги, с которыми можно обменяться опытом и счастливые глаза наших проживающих. Мы ведь тоже находимся в своеобразной «изоляции» в своей работе и различные социальные проекты дают понимание, что ты не один, дают возможность разделить тяжесть рабочих моментов, дают силы двигаться дальше, мотивируют на саморазвитие и профессиональную самореализацию..*

*Особенность работы психолога в учреждении социального обслуживания, в особенности с такими сложными категориями, как пожилые люди, страдающие возрастными нарушениями в психике, инвалиды, имеющие ментальные нарушения, заключается в том, чтобы не поддаваться на желание пожалеть и сделать все за своих клиентов. Надо наоборот, помогать им находить в себе ресурсы и развивать их, сформировать социально-бытовые навыки и создать условия для их поддержания, не культивировать их ограничения и не способствовать их обособлению в особую группу, а максимально социализировать и интегрировать в общество и нормальную среду.*





**НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ**

**АРТ-ТЕРАПИЯ**



**ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**



**ДНЕВНАЯ ЗАНЯТОСТЬ**



**ФЛЭШМОБ  
#ЯУМЕЮЛУЧШЕ ВСЕГО**



**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**



**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**



# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## Принцип нормализации при работе с людьми, имеющими интеллектуальные нарушения

*Принцип нормализации означает, что для людей с интеллектуальными нарушениями и для всех других людей с функциональными нарушениями делаются доступными такие формы повседневного существования и условия жизни, которые являются как можно более близкими к общепринятым или фактически полностью совпадают с ними.*





# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

**Составные части или компоненты нормальной повседневной жизни, которые охватывает этот принцип и на которые люди с инвалидностью имеют точно такое же право, как и другие люди:**

- нормальный суточный ритм;
- нормальный недельный ритм;
- нормальный годовой ритм;
- нормальные формы протекания жизненного цикла;
- нормальное уважение и право на самоопределение;
- нормальные для данной культуры формы половой жизни;
- нормальные для данной страны экономические формы и права;
- нормальные для данного общества требования к окружающей среде и жилищным стандартам.

Применение принципа нормализации не приводит к тому, что люди с интеллектуальными нарушениями становятся «нормальными», однако цель его - показать, как их условия жизни могут стать как можно более нормальными, именно с учетом их функционального нарушения. Тем самым удастся избежать стереотипов и ярлыков, которые навешиваются на таких людей с момента их помещения в закрытое учреждение с его системой рутинного ухода.



# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## Проявление инициативы в терапевтической среде

Одним из параметров терапевтической среды является возможность проявлять инициативу. Люди с особенностями психического развития часто оказываются окруженными другими людьми, которые эту инициативу у них принять не могут. Их идеи и планы окружающие не принимают всерьез и отвергают. Внимание сосредоточено на удовлетворении базовых потребностей (накормить, одеть и т. п.).

Ответственность и деятельность помогает человеку сталкиваться с реальностью и корректировать свои представления о ней. Человек с ментальными особенностями очень часто лишен этой возможности. Даже если он начинает какую-либо деятельность самостоятельно, то не всегда способен адекватно отразить препятствия, которые стоят на пути реализации идеи.

Терапевтическая среда, а вернее люди, которые ее формируют, не отнимают шансы на реализацию проектов у подопечных, а стараются приблизить их идеи к реальности. Появление инициативы и групп, которые реализуют проекты – один из критериев создания терапевтической среды. Важно предоставить подопечным пространство для ошибок – это совершенно необходимая вещь при освоении любого нового дела.

Совместная реализация проектов позволяет людям вступать во взаимоотношения друг с другом и с персоналом. Важно, что они при этом выполняют активную роль.

Психические расстройства очень часто сопровождаются нарушениями волевой сферы. Воля связана с инициированием действий в направлении конкретной цели и торможением тенденций, которые с этой целью не связаны. Пробуждение и поддержка инициативы оказывает терапевтическое воздействие на волевой компонент психики.



# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

**РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ - это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях**

«Резильентность» подразумевает не просто преодоление человеком (обществом) трудностей и возврат к прежнему состоянию, тому, каким оно было до возникновения трудностей, а прогресс, движение вперед через трудности к новому этапу жизни.

**Факторы, от которых в течение жизни будет зависеть резильентность:**

- ✓ состояние нервной системы и физическое состояние организма в целом
- ✓ наличие у человека навыков регуляция телесных реакций на стресс (через дыхательные техники, техники заземления, мышечную прогрессивную релаксацию)
- ✓ наличие у человека навыков регуляции сильных негативных эмоций
- ✓ ощущение собственной ценности (адекватная самооценка - умение соотносить свой уровень притязаний с уровнем возможных достижений)
- ✓ реалистичный оптимизм (вера в то, что прилагая усилия, возможно достичь своих целей)
- ✓ умение человека проявлять доброту и благодарность
- ✓ жизнь в соответствии с собственными ценностями, целями и смыслами
- ✓ умение прощать
- ✓ чувство юмора как высший психологический защитный механизм
- ✓ использование активных жизненных стратегий преодоления проблем
- ✓ майндфулнес

## НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

Для формирования терапевтической среды необходимо наличие групповых мероприятий и собраний. Сложность заключается в том, что должны быть собрания, которые уменьшают статусный разрыв между персоналом и подопечными. Здесь велика вероятность столкновения с сопротивлением персонала.

На установление норм и правил такого мероприятия потребуется время. Правила должны четко проговариваться. В начале развития среды можно обозначать их при каждой встрече, а в дальнейшем просить делать это кого-то из участников сообщества. Правил не должно быть много (2-3), они должны быть четко сформулированы (например, «говорим по очереди»). Особенности групповой работы, содержание и процессы в группе подробно описал И.Ялом.

Содержание собраний должно быть связано с деятельностью организации. Важно, чтобы оно было значимо, полезно и хотя бы иногда эмоционально приятно (особенно вначале). Собрания должны помогать решать актуальные проблемы как подопечных, так и сотрудников. Возможно, даже в первую очередь сотрудников, так как это позволит преодолеть сопротивление.

Организация терапевтической среды помогает повысить социальную адаптацию людей с особенностями развития, создать более комфортные условия для их существования, выработать новые модели поведения.

Социальная модель инвалидности подразумевает для специалистов отделения некое житейское «отсутствие жалости» к подопечным в контексте отрицания понятия «больного человека», «человека с недостаточным умственным развитием». Все наши специалисты придерживаются гуманистического подхода, который подразумевает оптимистичный и адекватный взгляд на проблемы человека и сосредотачивает внимание на его способностях, возможностях и умениях, а не на недостатках.



# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ КЛИЕНТАМИ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛОСЕРДИЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГА



### ВАРЕНИКИ

Вареники  
с картофельным пюре



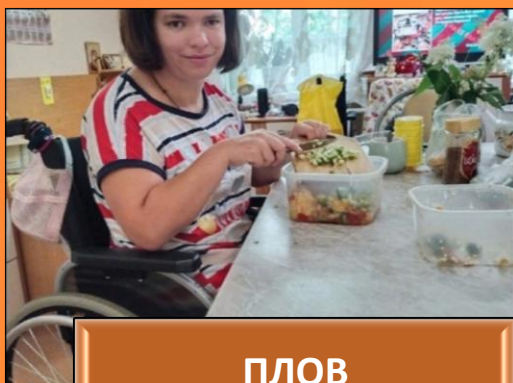
### КЕКС

Банановый  
кекс в  
мультиварке



# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ КЛИЕНТАМИ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛОСЕРДИЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГА



**ПЛОВ**

**Плов с грибами**



**ШАРЛОТКА**

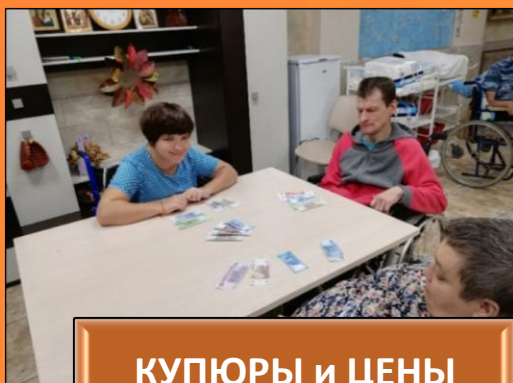
**Шарлотка с яблоками и  
грушей**





# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## ОБУЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛОСЕРДИЕ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ



**КУПЮРЫ и ЦЕНЫ**

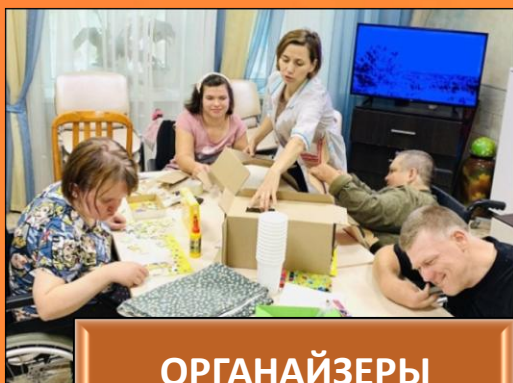


Финансовая грамотность сейчас является такой же важной компетенцией человека, как чтение, письмо, счет. Умение планировать свои расходы, рационально осуществлять оплату покупок и вообще ориентироваться в денежных единицах - это то, без чего невозможно успешно адаптироваться в современном обществе и быть более или менее самостоятельным. Для клиентов отделения милосердие Красноперекоского психоневрологического интерната психолог учреждения Вероника Викторовна Ложкина регулярно проводит занятия по развитию социальных компетенций.

Например, занятие на тему "Самостоятельное управление денежными средствами". Психолог рассказала полезную информацию, организовала просмотр видеоролика «Цены и ценные вещи». Таким образом, в игровой форме проживающие обучались планировать бюджет.

# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## ОБУЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛОСЕРДИЕ ПЛАНИРОВАНИЮ И ОПТИМИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

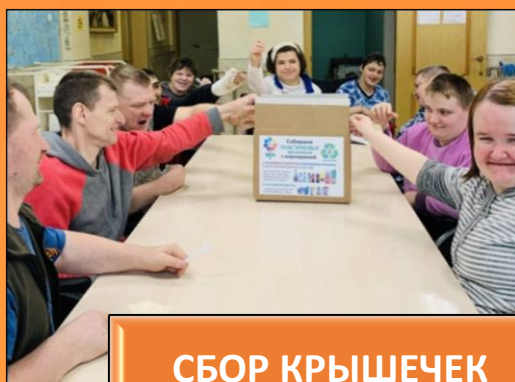


**ОРГАНАЙЗЕРЫ**

Переработка ненужного



## ВОВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛОСЕРДИЕ В ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО



**СБОР КРЫШЕЧЕК**





# НОРМАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

## ВОВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛОСЕРДИЕ В ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО



СБОР ПЛАСТИКА



Экологическое волонтерство, как ни странно приобретает все большую актуальность среди наших проживающих. Сбор пластиковых отходов для их дальнейшей переработки - именно этим в свободное время занимается актив отделения милосердие под руководством психолога Вероники Ложкиной.

А заодно с решением такой глобальной проблемы нашей планеты, НАШИ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЛОНТЕРЫ приносят пользу и себе: развили социально-бытовые навыки. Теперь наши проживающие владеют знаниями и умениями позаботится о себе, доме, и...., конечно же и о планете)

# АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия в иерархии направлений на основе искусства и творческой деятельности, относится к типу- терапия искусством, классу - терапия творчеством (креативная терапия), подклассу - экспрессивная терапия. В арт-терапии выделяют следующие семейства: терапия творческим самовыражением, музыкальная терапия, игровая терапия, сказкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, телесно-двигательная терапия.

Термин «арт-терапия» впервые стал использоваться в англоязычных странах примерно в 40-е годы XX века. В наше время арт-терапия представляет собой лечебное применение изобразительного творчества клиента, предполагающее взаимодействие между автором художественной работы, самой работой и специалистом. Создание визуальных образов рассматривается как важное средство межличностной коммуникации и как форма познавательной деятельности клиента, позволяющая ему выразить ранние, либо актуальные «здесь и сейчас» переживания, которые ему непросто выразить словами.



**Основные цели арт-терапии – самовыражение, расширение личного опыта, самопознание, внутренняя интеграция личности (различных ее аспектов и компонентов) и интеграция с внешней реальностью (социальной, этнической, культурной).**





# АРТ-ТЕРАПИЯ

## Задачи арт-терапии:

- дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам;
- облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода;
- получить материал для психодиагностики;
- проработать подавленные мысли и чувства;
- установить контакт с клиентом;
- развить самоконтроль;
- сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;
- развить творческие способности и повысить самооценку.

Важным понятием арт-терапии является сублимация – выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно "направить в другое русло" и также выразить чувства злости, боли, тревоги, страха.

## Принципы арт-терапии

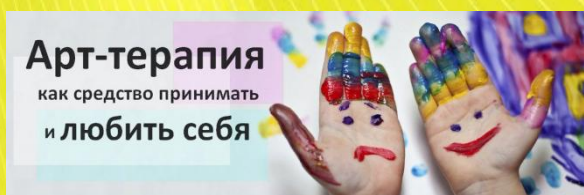
1. *Доступность и простота.* Этот принцип позволяет пользоваться арт – терапией всем. Все должно быть изначально просто и понятно, чтобы не возникло чувство страха невыполнимости тех или иных действий.

2. *Привлекательность.* Лечение искусством должно нравиться, быть интересным, увлекательным, не скучным.

3. *Создание комфортной обстановки.* Этот принцип направлен на повышение эффективности психовоздействия.

4. *Любое занятие является сложным, разносторонним процессом.*

5. *Нужно учитывать чувства, эмоции, творческие и физические способности клиента.* Для преодоления жизненных трудностей арт-терапия является наиболее простым, интересным и эффективным способом психологического воздействия.





# АРТ-ТЕРАПИЯ

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;
- дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;
- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;
- помогает укрепить терапевтические взаимоотношения;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивает и усиливает внимание к чувствам;
- усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.





# АРТ-ТЕРАПИЯ





# АРТ-ТЕРАПИЯ

1. Устал — рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит — лепи.
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно — рисуй радугу.



6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.
8. Возмущаешься — рви бумагу на мелкие кусочки.
9. Беспкоишься — складывай оригами.
10. Напряжен — рисуй узоры.



11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты.
12. Разочарован — сделай копию картины.
13. Отчаялся — рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи.



16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.



21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.



ТО,  
ЧТО МЫ ВИДИМ,  
ЗАВИСИТ ОТ ТОГО,  
КАК МЫ СМОТРИМ





# АРТ-ТЕРАПИЯ

## Варианты арт-терапевтических упражнений



### ***Работа с глиной, пластилином, тестом и воском***

Лепим свою проблему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накопело. Трансформируем ее в то, во что захотим.

- ❖ Создаем скульптурные изображения с закрытыми глазами.
- ❖ Создаем и разрисовываем фигуры из глины.
- ❖ Делаем отпечатки своих рук, своей ступни, различных предметов.
- ❖ Создаем глиняные амулеты и обереги.
- ❖ За установленный срок времени создаем на заданную тему групповую композицию.

### ***Упражнения по арт-терапии с каракулями***

Нарисуйте сложный клубок линий, бессмысленно и свободно рисуя по поверхности листа. Постарайтесь «увидеть» в этих каракулях некий образ и развивайте этот образ уже осмысленно – используя те же краски (карандаш) и написание короткого рассказа (комментария).

Заведите «дневник каракулей» в отдельном блокноте для рисования. Ведите его строго определённый промежуток времени: один рабочий день, неделя. Проследите изменения в этих каракулях. После окончания срока «эксперимента» напишите рассказ на основе этих каракулей.

# АРТ-ТЕРАПИЯ

## Варианты арт-терапевтических упражнений

### *Упражнения по арт-терапии с цветами*

-Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

-Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

-Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.

-Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.

### **Глиняные каракули**

Выполнить любую глиняную фигурку (на ее задней части сделать отметку авторства). Передать следующему участнику по кругу, который будет работать с ней в течение 1 минуты. В нее можно вносить изменения, но не ломать и не переделывать до неузнаваемости. Передача по кругу продолжается до тех пор, пока к каждому автору не вернется его фигурка. Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе занятия, принятие или неприятие изменения первичного образа фигурки и коллективное авторство.

### **Вырезанные формы**

Начертить любую фигуру, затем вырезать ее и создать на пространстве вырезанной фигуры изображение. Повторить то же самое, используя другую фигуру.



# АРТ-ТЕРАПИЯ

## Варианты арт-терапевтических упражнений

### *Упражнение «Спонтанное рисование под музыку»*

Предлагается рисовать все, что хочется, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются на бумаге. Использовать можно карандаши, краски, мелки. Музыка должна быть — яркая, эмоционально богатая, негромкая, не более 60 — 65 ударов в минуту.



### *Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами*

Эти упражнения арт-терапии продолжают и развивают идею знаменитого теста Роршаха, только вместо анализа готового стандартизированного стимульного материала Вы будете создавать свои собственные абстракции и анализировать их, что гораздо интересней! Возьмите тушь, чернила, жидко разведённую гуашь и капните этим посередине плотного листа ватманской бумаги. Затем сложите бумагу пополам и прижмите сложенные части друг к другу, аккуратно разглаживая их. Разверните лист бумаги. Вы увидите очень красивый, симметричный абстрактный рисунок. Сделайте серию таких «пятен Роршаха», используя разные цвета, а затем попытайтесь описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику.

# АРТ-ТЕРАПИЯ

## Коллаж

«Искусство клееных картинок» — так поэтично звучит перевод слова «коллаж», от французского слова «collage» — буквально «наклеивать». Терапевтические ресурсы коллажа, отмеченные самими авторами таких работ, следующие:

- о глубинная тематическая проработка, которая в большинстве случаев не вызывает сопротивления этой работе;
- о информативность;
- о азарт, но нетравматичный;
- о снижение ответственности за изобразительный продукт;
- о актуализация;
- о большие диагностические возможности;
- о экологичная реконструкция;
- о многовариатность тем.

Коллаж — это наклеивание или прикрепление какого-либо материала (ткани, бумаги, газетных вырезок) на плоскость таким образом, чтобы получилась композиция или картина. Иногда коллаж дополняют рисунком, живописью, словами и фразами.

Для коллажа годятся самые разные материалы: бумага (гофрированная, папиросная, чертежная, оберточная, старые открытки, газеты, салфетки, обои), ткань (хлопок, шерсть, фланель, шелк, кружево), мягкие материалы (перо, вата, кусочки меха), грубые материалы (стальная стружка, наждак, губка). Можно использовать и другие предметы: пряжу, бечевки, пуговицы, алюминиевую фольгу, сетку от комаров, пакеты из-под сока, формочки для хранения яиц, пластиковые пакеты, пробки от бутылок, скорлупу, листья, ленты, зерна, лапшу и макароны, обрезки дерева, гальку, пробки, любые предметы, которые можно прикрепить, приклеить или привязать к плоской поверхности. Коллаж можно сделать, используя иллюстрации, ножницы, клей и какую-нибудь основу. Самое важное и интересное — использование иллюстраций из старых и новых журналов, календарей, еженедельников, любых изданий с картинками и фотографиями.



## АРТ-ТЕРАПИЯ

Основой может служить доска для объявлений, чертежная или оберточная бумага, грубая ткань (например, мешковина), газета, картон, стекло, дерево, пластмасса. Полезны при такой работе канцелярские скрепки, липкая лента, лента для наклейки на машинописный текст, клей, паста, дырокол, бечевка. Создавать коллаж, как и узоры на песке, можно самыми разными способами.

Коллаж используется как с диагностической, так и с терапевтической целью (Х. Ландгартен). Это связано с тем, что художественный процесс изготовления коллажа снимает психологические защиты, проясняя тем самым, многие скрытые смыслы, в том числе неосознаваемое отношение к себе. Изготовление коллажа помогает преодолеть ситуативную тревожность человека и робость, связанную с отсутствием «художественного таланта» и умений, позволяет внести в работу элемент игры и даже ролевого перевоплощения, что обеспечивает необходимую степень безопасности при изобразительной работе, а также дистанцированности от слишком сильных или деликатных чувств. Еще одно преимущество коллажа заключается в наличии множества тем, которые могут модифицироваться в зависимости от целевых установок группы. Групповая работа позволяет каждому участнику проявить степень своей заинтересованности и активности в межличностном взаимодействии.

Арт-техника коллажа позволяет: повысить самооценку; способствует формированию положительной установки на дальнейшую творческую деятельность; выразить отношение к теме, мысли, взгляды, свое понимание темы; проработать мысли и чувства, которые человек привык подавлять; дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам; осознание своих паттернов поведения в группе, социальных ролей, установок (в групповом коллаже).





# АРТТЕРАПИЯ

## Рисунки

Целью создания рисунков является рефлексия личностных особенностей, прояснение ситуаций, символообразование. Масляные краски следует использовать только в тех случаях, когда позволяет временной режим тренинга и условия помещения (есть вытяжка и места для хранения). В любых других случаях лучше использовать акриловые краски.

Рисуночная терапия может проводиться в директивной и недирективной формах. При директивной ставится задача в прямой форме в виде темы рисования и оказывается помощь на этапе поиска художественной формы выражения темы. При недирективной форме предоставляется свобода в выборе темы и художественной формы и оказывается эмоциональная поддержка.

Выделим несколько распространенных заданий рисуночной терапии, используемых в практике психологического обеспечения профессиональной деятельности:

❖ **Упражнения с изобразительными материалами** (в нашем случае с мокрой бумагой, глиной, углем, сангиной и др.). Их цель — не только знакомство с этими материалами, изучение их возможностей, экспериментирование, но и настройка на арт-терапевтическую работу.

❖ **Тематическое рисование.** Основой изображения является человек и его взаимодействие с окружающим предметным миром и людьми. Темы рисования могут быть свободными или заданными — «Мое любимое занятие» и др.

❖ **Образно-символическое рисование.** В его основе рисование, связанное с изображением различных эмоциональных состояний и чувств (радость, гнев, удивление), с нравственно-психологическим анализом абстрактных понятий (общечеловеческие ценности, альтруизм, предназначение человека) в виде образов, созданных воображением человека.





## АРТ-ТЕРАПИЯ

❖ **Графика** — вид изобразительного искусства, включающий рисунок и печатные художественные изображения, основанные на искусстве рисунка, но обладающие собственными изобразительными средствами и выразительными возможностями. Занятия графикой развивают пространственное воображение, приучают к принятию самостоятельных решений.

❖ **Монотипия** — одна из простейших графических техник. На гладкой поверхности, не пропускающей воду (стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге), делается рисунок масляной или гуашевой краской. Сверху кладется лист бумаги и плотно придавливается: получается оттиск в зеркальном отображении.

❖ **Диатипия** — разновидность монотипии, но имеющая существенные отличия от нее. Специальным роликом (например, для накатки фотографий) или тампоном наносится легкий слой краски на стекло или гладкую поверхность картонной папки. Сверху прикладывается лист бумаги, на который наносится рисунок. Рисовать можно карандашом (несколькими карандашами) или просто заостренной палочкой. На той стороне, что была прижата к стеклу или картону, получается оттиск — зеркальное повторение рисунка с интересной фактурой и цветным фоном. Рисунок получается слегка выпуклым, что делает его весьма своеобразным. В этом случае обычно используется цветная бумага, но можно отпечатать изображение и на другом фоне.

❖ **Акватушь** — совсем иная по основным приемам техника. Помимо бумаги и красок понадобится вода в любой емкости. Развести гуашь и широкими мазками нарисовать на бумаге какой-либо, желательно крупный, рисунок. Когда гуашь подсохнет, весь лист покрыть черной тушью. Тушь сохнет быстро, если ее слой не слишком толстый. Затем рисунок «проявляется» в ванночке с водой. В воде гуашь смывается с бумаги полностью, а тушь — лишь частично. На черном фоне останется своеобразный белый рисунок со слегка размытыми контурами. Бумага, естественно, должна быть плотной, чтобы не разорваться при намокании.

## АРТ-ТЕРАПИЯ

Работа с пластилином в рамках арт-терапии – отличный способ выразить чувства, эмоции, настроение через творчество. Это простая и доступная деятельность, для которой не нужна специальная подготовка.

**Пластилинография** - это нетрадиционная художественная техника выполнения работы, которая заключается в рисовании пластилином на картоне или любой другой плотной основе.

Занятия с пластилином – не просто способ успокоить нервы. Это полноценное терапевтическое направление, особенно эффективное для пожилых людей.

В списке результатов арт-терапии:

- стимуляция деятельности мозга;
- развитие воображения и художественного вкуса;
- развитие моторики (при некоторых заболеваниях это обязательный этап реабилитации);
- снижение тревожности;
- улучшение настроения;
- избавление от навязчивых состояний и чувства вины.

**Глиноterapia** – это эффективный способ реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, имеющий в своей основе работу с пластичным материалом, таким как глина и сочетающий в себе комплекс полезных компонентов. Работа с глиной, специальные задания и упражнения избавляют от чувства тревоги, снимают агрессивные проявления и дают возможность научиться управлять этой эмоцией. Активным людям проще сосредотачиваться на занятии, замкнутым - общаться, неуверенным – осознавать себя личностью, способной на многое. Людям с ограниченными возможностями здоровья глина дает возможность максимально развить имеющиеся способности, справляться со стрессами. В процессе занятий можно расслабиться, снять собственное напряжение и зарядиться положительной энергией.



## АРТТЕРАПИЯ

**Плетение** - полезное для психики занятие. Это своеобразная медитация, ритуал. Однообразные и монотонные движения вызывают изменения в психике : успокаивается сердечный ритм, уходит напряжение в мышцах и нервной системе. Наступает естественное состояние медитации, отвлеченности от проблем. Такой ручной труд хорошо помогает справиться с тревогой и внутренним напряжением и выйти из состояния стресса. Занятия рукоделием помогают почувствовать себя здесь и сейчас. Это спокойное и мирное занятие, за которым можно ни о чём не думать, а можно и помечтать.



**Ручное творчество** активизирует правое полушарие мозга, нестандартное мышление и развивает художественный вкус. Да и активация мелкой моторики всегда полезна.

Наша деятельность действительно накладывает отпечаток на наше поведение, восприятие и жизнь в целом. А рукоделие: успокаивает, наполняет энергией, даёт силы двигаться дальше по жизни. Мы становимся более позитивными и радостными, а значит, больше тепла отдаём своей семье, своим любимым и близким людям.

Вот поэтому **рукоделие** – одно из самых излюбленных творческих занятий у проживающих в КПНИ. Кто-то ежедневно посещает групповые занятия, а некоторые предпочитают ручное творчество наедине с собой и со своими мыслями.



## АРТ-ТЕРАПИЯ

**Рисование** – возможность зарядиться энергией, прекрасным настроением, испытать потрясающие ощущения. Рисуя, мы отключаемся от забот, создание картины погружает нас в другой мир. Не замечаем ничего постороннего, центр притяжения – наша картина. Мы чувствуем себя как в детстве – мы творцы, нам хорошо, нам нравится и процесс и результат. А процесс этот действительно захватывающий. Все в наших руках: выбор красок, яркость цвета и т.д., что мы будем рисовать.

Вы не поверите, но рисование действительно помогает надолго сохранить активность мозга!





# АРТ-ТЕРАПИЯ

Пасхальный мастер-класс от нашего психолога Вероники Викторовны Ложкиной для наших проживающих. Сначала поговорили о традициях, связанных с празднованием Светлой Пасхи, а потом принялись изготавливать праздничные сувениры, чтобы подарить друзьям и близким, украсить свои комнаты и холлы.





## АРТТЕРАПИЯ

Весна! Это необыкновенное время года, которое стимулирует к творчеству наших проживающих. Дамы женского отделения вместе с психологом Вероникой Викторовной Ложкиной на занятиях арт-терапией потренировали мелкую моторику и создали прекрасное украшение для своего холла.



Как же уже хочется лета! Тепла и солнца! На занятии в женском отделении оно стало немного ближе с появлением прекрасных бабочек. Оказалось, что эти яркие Бабочки способны превратить стенд в фотозону. Каждому, кто видел занятие захотелось сфотографироваться с бабочкой на ладошке



У нас на женском отделении благодаря стараниям психолога Вероники Викторовны Ложкиной и наших дам вот такая стая птичек теперь украшает холл.





## АРТТЕРАПИЯ

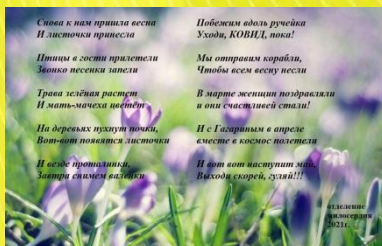
Ярнбомбинг или граффити нитками - яркое и увлекательное занятие, которое отлично вписывается в наши занятия по Арт терапии. До уличных объектов мы пока не добрались, но тренируемся вместе с психологом Вероникой Викторовной Ложкиной на веточках. Кропотливо, но получается у каждого, а это тоже важный момент при планировании групповых занятий на отделениях!



В преддверии дня Победы в нашем интернате проходят тематические занятия. На отделении милосердия наш психолог Вероника Ложкина провела занятие "Голуби мира", которые выполненные в технике оригами объединились в стайку на фоне неба в окне.



Вероника Викторовна творила вместе с клиентами женского отделения и милосердия: Решили сочинять про весну. А чтобы весна была не только на улице, но и в душе - еще и поем песни про весну.





# АРТ-ТЕРАПИЯ: ТАНЦЕДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



В реабилитационной деятельности для достижения максимального результата важным является абсолютно все: от настроения участников мероприятий до условий и обстановки. Психолог Вероника Ложкина оценила целесообразность проведения занятий танцедвигательной терапией для проживающих и часто практикует данные "сеансы". Танцы - это не только движение, это повод девушкам надеть красивые платья и привести себя в порядок, мужчинам - почувствовать себя настоящими кавалерами. В процессе выполнения ритмичных движений идет отличная тренировка координации, чувства ритма и такта, взаимодействия с партнерами. Кроме того, поднимается жизненный тонус и настроение. Но здесь еще нужно угадать с музыкой, чтобы мелодия легла на слух и ты с ней оказался "на одной волне".





# АРТ-ТЕРАПИЯ: ТАНЦЕДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Совмещаем приятное с полезным на занятиях танце-двигательной терапии.

Танцевальные движения – это и физическая активность, укрепляющая здоровье, причём действует на многие важные системы организма: на сердечно-сосудистую, дыхательную и даже пищеварительную.

А ещё танец – это приятно. Ритмичные движения под музыку, помогают расслабиться, отвлечься от плохих мыслей, получить удовольствие и сделать шаг на пути к самовыражению.





# МУЗЕЙНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

23 апреля 2018 года стартовал проект «Музей друзей», который предполагает знакомство наших клиентов с искусством: это и посещение музея и занятия арт-терапией и интерактивные программы, а также участие наших маломобильных клиентов, благодаря проведению занятий сотрудниками музея на базе интерната. Основная цель проекта, социально-культурная адаптация людей с ОВЗ, посредством приобщения их к изобразительному искусству и активному художественному творчеству, используя музейное пространство и арт-терапевтические методы работы. Идея создания и реализация проекта осуществляется при сотрудничестве психолога КПНИ Ложкиной В.В. и Ярославского Художественного Музея, центра Русского музея.



Знакомство людей с ограниченными возможностями здоровья с изобразительным искусством, используя музейное пространство и арт-терапевтические методы работы.



# МУЗЕЙНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

**#простымисловами** – это инклюзивный культурно-образовательный проект для людей с ментальными особенностями, разработанный в 2020 году БФ «Просто люди» при поддержке Минкультуры России и Департамента культуры г. Москвы.

Главная цель проекта – создание всероссийской системы культурно-образовательных (в том числе музейных) программ для людей с ментальными особенностями, в частности, проживающих или находящихся временно в психоневрологических учреждениях, с использованием онлайн-технологий, интернет-портала и мультимедийных подходов.

Участниками проекта стали:

- 65 учреждений культуры (музеи, театры, библиотеки, выставочные центры)
- 66 ПНИ и ПКБ (психоневрологические учреждения)
- 950 участников-благополучателей



Вероника Викторовна Ложкина осуществляла сопровождение участников проекта от интерната при проведении занятий в он-лайн формате

# ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ



День ДЕСЕРТА

Занятие по лепке. Такие десерты не съешь, конечно. Зато в порядке и фигура, и мелкая моторика



День ЖИВОТНЫХ

Поговорили о редких животных, обсудили как их сохранить и нарисовали любимых



День ЙОГИ

Попробовали простые позы: изображали деревья, воинов, горы, Орлов, ласточек и даже ступельчики



День ОЛЕ ЛУКОЙЕ

Читали сказку, обсуждали героев, создавали творческие работы





# ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*Жизнь волшебна! Каждый момент нашей жизни особенный и неповторимый. Все, что нам нужно сделать, - это остановиться и осмотреться более внимательно. Посмотрите на капли дождя, которые так мягко падают на землю, на бегущие по небу облака, на солнечные лучи, пробивающиеся сквозь листву. Нужно просто открыться этим маленьким моментам, и жизнь наполнится новым смыслом, магией, делающей вас счастливее.*



У большинства из нас жизнь похожа на День сурка: замкнутый круг постоянно повторяющихся событий, каждый новый день похож на предыдущий...

Каждый новый день надо строить свою жизнь ЗАНОВО и добавлять в нее новые элементы!

Жизнь заиграет яркими красками, если в будничной суете научиться видеть хорошее. Маленькие радости могут любой день сделать волшебным. Яркое солнце, свежий ветерок, улыбка другого человека, общение с другом – казалось бы, это мелочи, но именно из них складывается что-то необыкновенное. Находите в привычных вещах чудесное, прислушивайтесь к своим ощущениям и будьте благодарны каждому прошедшему дню.

***Мы живем только раз, поэтому надо ценить каждый прожитый день и брать от жизни только лучшее, сполна наслаждаться жизнью***

# ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ



День рождения А.С.Пушкина

Говорили о жизни А.С.Пушкина, неизвестных фактах биографии, читали его произведения, декларировали стихи



День РОЖДЕСТВЕНСКОГО СВИТЕРА

Раскрашивали открытки «свитера» различными узорами, орнаментами



День ФОТОГРАФА

Знакомились с понятиями свет, тень; создавали свои уникальные творческие работы



День ХУДОЖНИКА

Познакомились с шедеврами известных художников, попробовали побыть в их роли





# ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ



**День ЭМОДЖИ**

Познакомились с символами, отражающими наши эмоции. Создали свои макси в виде самых любимых эмоджи



**День РОССИИ**

Побеседовали на тему «Моя Родина». Провели конкурс рисунков на асфальте - тематика «Символы России»



**День ИВАНА КУПАЛЫ**

Знакомились с традиционным русским праздником, учились плести венки и играть в русские народные игры





# Праздник каждый день



Групповые чаепития - это отличный психологический метод, который позволяет создать благоприятный социально-психологический климат в коллективе, оказать поддержку человеку, создать атмосферу непринужденности и семьи. Повод даже не обязателен. Главное условие – хорошая компания, вкусный горячий чай и ... модератор в лице психолога, который и беседу начнет, и поддержит ее при необходимости, и чай нальет всем собравшимся.



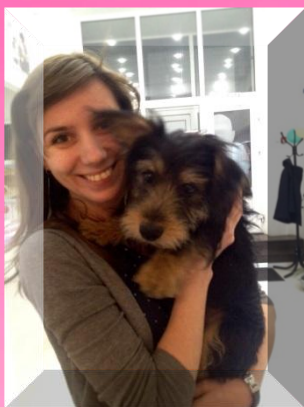
Уютная тёплая атмосфера позволяет участникам сблизиться и получить заряд хорошего настроения! А ещё продлили жизнь, ведь обычно за чашкой чая шутим, болтаем, поем песни



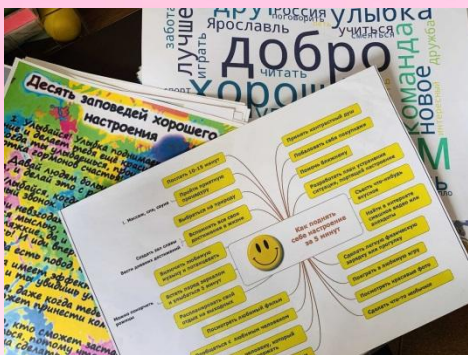


Делать жизнь ярче можно и нужно не только себе, но и окружающим.

Маленькие знаки внимания, добрые слова и улыбки – все это ничего не стоит, но так важно и дорого



Например, в преддверье Нового года мы проводили Тайного Санту: каждый выбирал кому подарит небольшой презент



В каждом из дней есть что-то хорошее. И даже если поначалу мы этого не замечаем, каждый, абсолютно каждый день нашей жизни, важен и ценен по-своему. Олег Рой

Есть два способа прожить жизнь:

1. Как будто чудес не бывает.
2. Будто кругом одни чудеса.

А.Эйнтшейн

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Социально-психологическая реабилитация и абилитации инвалидов - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление (формирование) компонентов психической деятельности, включая личностные характеристики, способствующие повышению активности и участию в жизни общества.

Включает в себя:

- ✓ Социально-психологическая диагностика.
- ✓ Разработка индивидуального плана социально-психологической реабилитации и абилитации.
- ✓ Информирование по вопросам социально-психологической реабилитации и абилитации.
- ✓ Психологическое консультирование по вопросам социально-психологической реабилитации.
- ✓ Индивидуальное психологическое консультирование.
- ✓ Семейное психологическое консультирование.
- ✓ Психологическая коррекция.
- ✓ Социально-психологический патронаж.
- ✓ Обучение практическим навыкам сопровождения инвалида.





# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ



## ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ



Восстановление когнитивно-интеллектуальной сферы и нейродинамических характеристик психической деятельности



Восстановление эмоционально-волевой сферы



Восстановление личностно-волевой сферы



Повышение компетентности в сфере социально-психологической реабилитации



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Психологическая диагностика заключается в выявлении психологических особенностей инвалида, определяющих специфику его поведения и взаимоотношений с окружающими, возможности его социальной адаптации с использованием психодиагностических методов и анализе полученных данных в целях социально-психологической реабилитации. Психологическая диагностика инвалидов включает в себя оценку:

- состояния высших психических функций и динамики психической деятельности, лежащих в основе формирования социального интеллекта и социально-психологической компетентности инвалида;

- состояния эмоционально-волевой сферы (неустойчивость, ригидность, пластичность, возбудимость, уровень тревожности), отражающего субъективную реакцию инвалида на воздействия социального окружения в виде описания выявленных нарушений и степени их выраженности;

- особенностей личностных качеств инвалида (включая ценностные ориентации, мотивационную сферу, самооценку, уровень притязаний), отражающих совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия, и определяющих способ взаимодействия инвалида с социумом;

- психологического компонента реабилитационного потенциала, реабилитационных возможностей инвалида в области социальной реабилитации;

- социально-психологического аспекта реабилитационного прогноза.

Реализация социально-психологической реабилитации и абилитации инвалидов с ментальными нарушениями проводится поэтапно и начинается с проведения диагностики, основной целью которой является определение наиболее развитых функций инвалида для последующего подбора индивидуального комплекса абилитационно-реабилитационных мероприятий.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

При проведении диагностики полями исследования являются:

- ✓ реабилитационный потенциал инвалида;
- ✓ личностные мотивации и жизненные установки инвалида;
- ✓ степень развитости коммуникативных и мыслительных способностей, социально-бытовых навыков, социально-средовой ориентации;
- ✓ двигательная активность.

Психологическая диагностика включает в себя следующие этапы:

- 1) анализ исходной документации на обследуемого (медицинской и социальной);
- 2) конкретизацию целей и задач психодиагностики и планирование ее программы;
- 3) собеседование;
- 4) проведение психологической реабилитационно-экспертной диагностики;
- 5) обработку и анализ психодиагностических данных;
- 6) подготовку заключения по результатам психодиагностики;
- 7) разработку психологической составляющей индивидуальной программы реабилитации инвалида с конкретизацией содержания и направленности услуг по социально-психологической реабилитации.

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. Длительность диагностического этапа может колебаться от нескольких дней до 2-3-х месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей инвалида.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА



Психологическая консультация как возможность быть услышанным и получить поддержку. Не все вопросы, к сожалению можно решить на консультации. Но есть мнение, что человек приходит к психологу не для того, чтобы получить решение проблемы, а поменять состояние/настроение, в котором эту проблему можно решить.

*психолог Вероника Викторовна Ложкина*





# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Психологическое консультирование представляет собой специально организованное взаимодействие между психологом и инвалидом, нуждающихся в психологической помощи, с целью разрешения проблем в области социальных отношений, социальной адаптации, социализации и интеграции.

Выявление психологических особенностей реабилитанта, определяющих специфику его поведения и взаимоотношений с окружающими, возможности его социальной адаптации.

В зависимости от характера запроса со стороны инвалида и клинико-функциональных данных, психолог выбирает форму и методы работы.

Психологическое консультирование включает в себя:

- выявление значимых проблем клиента социально-психологического содержания - в области межличностных взаимоотношений, общения, поведения в группе (учебной, трудовой), в обществе, при разрешении различных конфликтных ситуаций, проблем личностного роста, социализации и других;
- изучение личности клиента с целью выяснения того, сможет ли он самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой;
- обсуждение с клиентом выявленных проблем с целью раскрытия и мобилизации внутренних ресурсов для их последующего решения;
- информирование клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности;
- оказание первичной психологической помощи в решении выявленных социально-психологических проблем, в восстановлении адекватных социальных отношений и в формировании позитивной установки на социально-психологическую реабилитацию;
- предварительное определение типа (вида) необходимой в дальнейшем услуги по социально-психологической реабилитации, уточнение ее содержания в каждом конкретном случае.

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Психологическая коррекция заключается в активном психологическом воздействии, направленном на преодоление или ослабление отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении инвалида с целью:

- восстановления оптимального функционирования психологических механизмов, обеспечивающих полноценное включение инвалида в разнообразные сферы социальных отношений и жизнедеятельности, формирование социально-психологической компетентности в соответствии с возрастной нормой и требованиями социальной среды;

- профилактики нежелательных негативных тенденций в личностном развитии инвалида, социализации на всех уровнях социума.

Психологическая коррекция необходима при нарушении (недоразвитии, несформированности, искажении) высших психических функций различной степени выраженности.

**Целью психологической коррекции** является максимально возможная компенсация имеющихся нарушений и предотвращение последующих негативных изменений психических процессов.

### **Направления психокоррекционной работы:**

- ❖ совершенствование движений и сенсомоторного развития;
- ❖ коррекция отдельных сторон психической деятельности (зрительное восприятие, зрительная память, обобщенные представления о форме, цвете, величине, слуховое внимание и память и т.д.);
- ❖ развитие основных мыслительных операций (анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, группировка, классификация);
- ❖ развитие различных видов мышления (от наглядно-образного к словесно-логическому);
- ❖ коррекция нарушений;
- ❖ в развитии эмоционально-личностной сферы (адекватные реакции, поведение, эмоции, воля);
- ❖ расширение представлений об окружающем мире.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Психологическая коррекция реализуется в виде циклов занятий, обеспечивающих создание необходимых условий для исправления и развития психических функций и качеств, связанных с социальной адаптацией инвалида.

Форма проведения - различные по тематике и сложности сюжета ролевые игры, учебные занятия, выполнение тестовых заданий с обратной связью и другие.

В зависимости от структуры и степени нарушения могут быть использованы различные коррекционные подходы, в том числе патопсихологические и нейропсихологические.

Психологическая коррекция не всегда ограничивается работой с клиентом и может включать в процесс все социальное окружение подопечного.

Психологическая коррекция может подразделяться на симптоматическую (направленную на симптомы отклонений в развитии) и устраняющую причины (устраняющую источник отклонений в развитии).

Мероприятия психологической коррекции могут быть направлены на сенсорно-перцептивную и интеллектуальную деятельности, эмоциональную сферу, поведение, личность.

Цели психологической коррекции могут быть связаны с оптимизацией социальной ситуации развития, развитием отдельных сторон деятельности подопечного, формированием психологических новообразований.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Одними из направлений коррекционно-развивающей работы психолога в интернате являются:

- коррекция отдельных сторон психической деятельности (зрительное восприятие, зрительная память и внимание, обобщенные представления о форме, цвете, величине, слуховое внимание и память и т.д.);

- развитие основных мыслительных операций и познавательных процессов (анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, группировка, классификация).

Групповые и индивидуальные занятия всегда вызывают интерес у наших клиентов.

*Вот одна из игр, которую можно проводить с клиентами отделения милосердия. Материал для игры участники изготовили сами: использовали цветные круги из картона и бумаги разного диаметра, вырезали и склеили. Итак, правила. Раскладываем карточки цветной стороной вниз. Игрок переворачивает полукруг и старается найти пару. Если карточки не совпали, ход переходит к следующему, при этом остальные игроки стараются запомнить расположение и рисунок карточки. Выигрывает тот, кто набирает больше всего парных карточек за игру.*

*Вот так с помощью одной несложной игры мы тренируем память и внимание, развиваем социальные и сенсорные навыки, задействуем логическое мышление.*





# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Уметь считать — это не только знание цифр и их последовательность. Это важная компетенция включающая в себя знания, умения, навыки, способности. Для лиц с ограниченными умственными возможностями это и целая наука, и вместе с тем - огромная проблема, еще больше усугубляющая их зависимость от посторонних. И если человека не научили этому в детстве, приходится восполнять пробелы уже в зрелом возрасте. В нашем интернате психолог в игровой форме старается научить проживающих общих отделений и отделения милосердия элементарному счету и арифметическим действиям. Например, игра, которая помогает формировать количественные представления, «чувство числа», даже если участники пока знают не все цифры! Это тренирует навык счёта, подключая к этому пространственное мышление и логику.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

*Проводим занятия по развитию памяти, внимания и логического мышления наших проживающих в рамках реализации проекта «Сохранение интеллекта с помощью регулярных занятий по поддержанию навыков чтения, письма и счёта»*



Проживающие отделения милосердие с помощью психолога освоили новую коррекционную технику: графический диктант. Им очень понравилась эта захватывающая игра: создание изображения по клеточкам под диктовку. Кроме того, графический диктант не только весело, но и полезно! Ведь при этом:

- ✓ координируется работа полушарий головного мозга;
- ✓ тренируется мелкая моторика;
- ✓ тренируется ориентация в пространстве;
- ✓ тренируется координация;
- ✓ тренируется умение слушать;
- ✓ тренируется логика;
- ✓ тренируется абстрактное мышление;
- ✓ тренируется усидчивость;
- ✓ тренируется навык счета, различение право и лево



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Интерактивный стол активно используется для проведения коррекционных занятий. Стол оснащен всеми необходимыми программными средствами: тестами, упражнениями и обучающими играми. Использование в коррекционно-развивающей деятельности современного оборудования и информационных технологий позволяет не только повысить эффективность реабилитационных мероприятий, но и мотивацию получателей социальных услуг, посещающих данные занятия, ведь процесс обучения становится более ярким, наглядным, динамичным. Применение мультимедийных технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и сферы жизнедеятельности человека. Игровые компоненты, включённые в мультимедиа программы, активизируют познавательную и интеллектуальную деятельность, стимулируют успешность усвоения материала; за счёт повышения уровня наглядности происходит развитие психических процессов: восприятия, внимания и памяти, мышления. Кроме того, сенсорные возможности стола совершенствуют навыки пространственной ориентировки, развивают точность движения. Процесс обучения или коррекции с использованием интерактивного стола увлекателен, он захватывает своей новизной, доступностью, масштабом и просто доставляет удовольствие занимающимся.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ



Социально-психологические тренинги способствуют формированию чувства взаимопомощи, милосердия, ответственности, способности к социальному взаимодействию. Проводятся в виде системы упражнений, групповой дискуссии, ролевой и деловой игры, психогимнастических и релаксационных упражнений

Социально-психологический тренинг заключается в активном психологическом воздействии, направленном на снятие у инвалида последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, на развитие и тренинг отдельных психических функций и качеств личности, ослабленных в силу заболевания, ранения, травмы или условий социальной среды, но необходимых для успешной адаптации в новых социальных условиях, на формирование способностей, позволяющих успешно выполнять различные социальные роли (семейные, профессиональные, общественные и другие) и иметь возможность быть реально включенным в разные области социальных отношений и жизнедеятельности.

Групповые занятия и тренинги способствуют формированию чувства взаимопомощи, милосердия, ответственности, способности к социальному взаимодействию. Занятия проводятся небольшими группами по 3-5 человек 40-45 минут.





# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

### Коммуникативный тренинг «Башня»

Задача: построить максимально высокую башню из картонных квадратов и скотча. Это очень увлекательная игра, в ходе которой участники пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. Игра заставляет участников быть более внимательными друг к другу, договариваться и сотрудничать.



### Коммуникативный тренинг «Нас с тобой объединяет»

Цель: обучение взаимопониманию и эмпатии. Суть игры: участники, обнаружившие сходство, должны обнять друг друга. После игры обсуждение: что может быть общими чертами у людей и как обнаруживать положительные достоинства у других людей.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ



Сенсорная комната — это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания. Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, приглушенный свет, приятные ароматы, успокаивающая музыка.

Уникальная среда комнаты воздействует на все воспринимающие системы организма (обонятельную, зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную и др.), обеспечивая при этом замечательный терапевтический эффект. Это стимулирование «информационных входов» организма очень полезно. Именно из-за этих удивительных свойств сенсорная комната психологической разгрузки или реабилитации восстанавливает психическое и физическое здоровье.



*В сенсорной комнате используется метод релаксации. Светотерапия, цветотерапия, звукотерапия, ароматерапия воздействуют на состояние человека через органы чувств.*





# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## КОМНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции центральной нервной системы в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность.

Светооптическое оборудование сенсорной комнаты дает возможность удачного сочетания в течение одного сеанса методов цветотерапии и биоритмотерапии. Доказано, что стимуляция зрительной системы световым лучом различной длины волны и интенсивности способствует улучшению зрительных функций, лечению и профилактике общего и зрительного утомления и др.

Сенсорная комната обеспечивает мягкую стимуляцию каждой из пяти сенсорных модальностей у пожилого человека и инвалида, которая является центральной для нашей способности к действию. У пожилых людей и инвалидов активизируются различные функции центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды; происходит стимуляция ослабленных сенсорных функций; развитие двигательных функций.

Целью посещения сенсорной комнаты является снятие напряжения, расслабление, а так же общая коррекция психоэмоционального состояния.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## КОМНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ



В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний сеансы в сенсорной комнате могут быть направлены на решение следующих задач:

- ❖ снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- ❖ активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- ❖ стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- ❖ развитие двигательных функций;
- ❖ создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате: частые эпилептические припадки. При судорожном синдроме и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## КОМНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

*Оборудование Комнаты психоэмоциональной разгрузки специально подбирается, исходя из специфики работы с пожилыми людьми и инвалидами, их восприятия, потребностей и мироощущения. Возможны различные варианты.*

*Сенсорная комната, укомплектованная подобным специальным оборудованием, является одним из важнейших средств реабилитации, направленной на коррекцию двигательных и когнитивных нарушений у лиц с ограничениями здоровья, пожилых людей, реабилитацию клиентов с различными медицинскими, психологическими, психическими патологиями. Сочетание специально разработанных занятий в Сенсорной комнате с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, массажем, занятия с психологом и инструктором ЛФК позволяет ускорить появление положительной динамики состояния человека.*

*Работа в Сенсорной комнате играет профилактическую, коррекционную роль, диагностическую, кроме того, она может быть и релаксационной.*

*Использование методик и техник в условия сенсорной комнаты позволяет активизировать четыре уровня психологического состояния клиента:*

- ❖ Чувственный уровень ощущений. Помощь в отреагировании эмоций, связанных с условиями проживания: ощущениями замкнутого пространства, невозможности уединения, отсутствия личного пространства, тревожности в отношении будущего, невозможность самостоятельного принятия решения, переживаемые обиды и др.*
- ❖ Эмоциональный уровень. Формирование практических навыков адекватного реагирования на психотравматические условия проживания в интернате.*
- ❖ Интеллектуальный уровень. Коррекция неадекватных поведенческих реакций, связанных с социальной ситуацией, формирование навыков бесконфликтного общения, расширение круга общения.*
- ❖ Мотивационный уровень. Помощь в принятии нового образа жизни, изменении ценностных установок.*

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## КОМНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

### *Процедура проведения занятий в комнате психологической разгрузки*

Сеанс в Сенсорной комнате может строиться по следующим этапам:

1 этап – ознакомление клиента с методикой, оборудованием и комплексом упражнений; психологическая установка на проведение сеанса;

2 этап – зрительное восприятие пожилым человеком меняющихся по цвету и форме световых эффектов под музыку с последующим расслаблением. Индивидуальный подбор гаммы и музыкального оформления для каждого клиента. Время проведения – 3-5 минут;

3 этап – занятия клиента с безопасным фиброоптическим волокном (визуально и тактильно активизирующий комплекс): мерцающей шторой с подвижным карнизом, гребнем с фиброволокном, настенной панелью со встроенным фиброволокном / ковром «Млечный путь», звездной тканью «Занавес», подвесным потолком «Звездное небо» с дистанционным пультом управления / воздушно-пузырьковыми световыми трубками / медленно вращающимся зеркальным шаром. Время проведения – 5-15 минут;

4 этап – акупунктурное воздействие на клиента через рецепторы стоп на вегетативно-сенсорные структуры нервной системы на коврике «Млечный путь» / занятия с подушкой для массажа ног / мячом, меняющим цвет / с воротничком для релаксации. Время проведения – 5-10 минут;

5 этап – релаксационные мероприятия. Время проведения – 3-5 минут.

6 этап – подведение итогов сеанса. Время проведения – 1-2 минут.

Порядок, очередность и время проведения этапов могут меняться каждый сеанс в зависимости от желания и настроения клиента.



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## КОМНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

**Оборудование Сенсорной комнаты следующим образом оказывает стимулирующее воздействие на органы чувств человека:**

➤ зрение – воздушно-пузырьковые световые трубки, пузырьковая трубка с шариками, световая трубка «Акватика» с рыбками; медленно вращающийся зеркальный шар; фиброоптическое волокно: световая каскадирующая трубка «Фонтан», мерцающая штора с подвижным карнизом, гребень с фиброволокном, настенная панель со встроенным фиброволокном; ковер «Млечный путь», звездная ткань «Занавес», подвесной потолок «Звездное небо»; светильник «Супер Солар Проектор 100С» и аксессуары, источник узкого пучка света и цветное колесо; светильник-панель «Бесконечность и дальше», светильник-панель «Настроение» с дистанционным пультом; светильник-панель «Листопад», светильник-панель «Фонтан». В самом простом варианте комната представляет собой затемненное помещение, оборудованное световым комплексом, и подразумевает воздействие на зрительные рецепторы с использованием методов цветовой терапии.

➤ слух – музыка – музыкальные записи (музыка для релаксации, классическая, звуки природы и др.), используемая в зависимости от назначенной лечащим врачом методики и предпочтений клиента; ультрафиолетовый металлофон; светильник-панель «Фонтан». Можно использовать широкий звуковой спектр: звуки природы, различные шумы, музыкальные произведения, тишину.

➤ обоняние (запах) – ароматерапия - генератор запахов и набор для ароматерапии; воротничок для релаксации; тактильной чувствительности – пуфики, кресла, наполненные гелем, кресла «Лепесток», – и место для лежания - мягкий модуль «Остров». Для каждого клиента масла подбираются индивидуально, в зависимости от его особенностей, предпочтений и поставленных целей.

➤ осязание. На занятиях необходимо использовать предметы разной формы, температуры, структуры.

## ДНЕВНАЯ ЗАНЯТОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

В деятельности любого специалиста в учреждении социального обслуживания помимо узко профессиональных направлений деятельности важное место занимает участие в организации дневной занятости получателей социальных услуг.

Сопровождаемая дневная занятость – это комплекс мероприятий и услуг, направленный на удовлетворение потребности получателей социальных услуг в общении, в посильной трудовой и иной социально-полезной деятельности, реализацию их способностей к конструктивной деятельности, производительному и творческому труду, общению и взаимодействию с другими людьми.

Цель организации сопровождаемой дневной занятости – создание условий для социальной адаптации и интеграции в общество, социальной реабилитации и абилитации лиц с ментальными нарушениями (ограниченными умственными возможностями, психическими расстройствами).

Задачи организации сопровождаемой дневной занятости:

- создание условий для формирования у получателей социальных услуг навыков самообслуживания, самопомощи, социального функционирования;
- осуществление мероприятий, направленных на развитие (компенсацию, восстановление) у получателей социальных услуг знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельного и независимого проживания и жизнедеятельности в быту, трудовой занятости, социального взаимодействия в обществе;
- осуществление мер, направленных на формирование личности получателей социальных услуг и их адекватного отношения к моральным и материальным ценностям;
- содействие расширению коммуникативного и жизненного пространства получателей социальных услуг, нормализации их личностно-социального и психологического статуса, поддержанию родственных отношений с учетом личной безопасности и интересов инвалидов;
- осуществление мероприятий, направленных на подготовку получателей социальных услуг к самостоятельной жизни в местном сообществе, адаптацию к окружающему пространству и местной социальной инфраструктуре.



# ДНЕВНАЯ ЗАНЯТОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

Организация сопровождаемой дневной занятости получателей социальных услуг может реализовываться по следующим направлениям:

1. Занятия по формированию социальных навыков и компетенций.

2. Проведение мероприятий по использованию остаточных трудовых возможностей, формированию и развитию трудовых и профессиональных навыков, общественно-полезная деятельность.

3. Досуговая деятельность: культурно-развлекательные, спортивно-оздоровительные, информационно-просветительские мероприятия, творческая деятельность (кружки, спортивные секции и т.д.).

4. Коррекционно-развивающие занятия со специалистами (психолог, педагог).

5. Образовательная и трудовая деятельность в учреждении и вне его (получение образования, трудовая деятельность).

Психолог, кроме выполнения непосредственно своих трудовых функций, может выполнять роль аниматора и организовывать игротеки для получателей социальных услуг. При этом игры при правильном их подборе, будут решать коррекционно-развивающие задачи в рамках игротерапии, а также выполнять культурно-развлекательные функции.

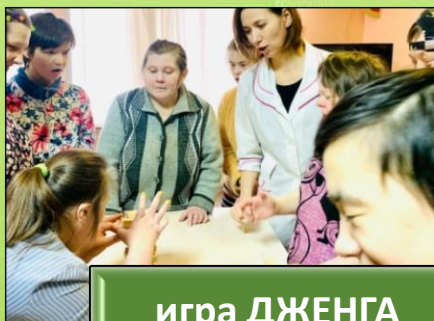


На каждом отделении сформированы АРТБОКСЫ, содержащие все необходимое для организации активного досуга проживающих





# ДНЕВНАЯ ЗАНЯТОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ



игра ДЖЕНГА



игра ЗМЕЙКА



игра КОРАБЛЬ



игры ХОДИЛКИ





## ДНЕВНАЯ ЗАНЯТОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

Для организации дневной занятости пожилых людей и инвалидов можно использовать: настольные игры (шашки, шахматы, нарды, домино, лото, карточные, мемори, настольный хоккей/футбол и т.д.), аудиокниги, «арт-боксы» с необходимыми материалами для творческой деятельности, музыкотерапия, бизборды (стенды/доски для развития бытовых навыков и мелкой моторики), конструкторы, мозаики, паззлы, проводить занятия виртуальным туризмом, организовывать просмотры тематических программ, передач, фильмов, использовать оборудование для социально-педагогической, социально-психологической реабилитации и социально-бытовой адаптации и так далее.





# ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕВСЕГО



Александр Смирнов,  
плести из трубочек



Алексей Лизунов,  
обводить рисунки



Валерий Бармичев,  
рисовать



Виктор Бородавко,  
танцевать



Олег Губилов,  
монтировать видео



Алена Давыдова,  
обводить буквы



Ольга Демидова,  
выбирать книги



Людмила Ерохина,  
делать поделки



Евгений Корнев,  
жестовое пение



Никита Коровин,  
застилать кровать



## ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕВСЕГО

Для того, чтобы повысить самооценку, поддержать веру в себя был придуман **ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕ ВСЕГО**

Все желающие из числа проживающих интерната могут принять в нем участие. Это не соревнование и никто не будет сравнивать участников. Это возможность заметить собственные возможности, обратить внимание не на недостатки, а на достоинства. Важны любые рекорды: ежедневно пожилые люди и инвалиды нашего интерната расширяют свои социальные компетенции, развивают и формируют навыки чтения и счета, тренируют внимание и память, участвуют в творческой деятельности. Чтобы познакомиться со всеми их достижениями, конечно одного дня не хватит- поэтому мы проводили марафон **Флешмоб #яумеюлучшевсего**



Андрей Куликов,  
браться



Ксения Макарова,  
решать примеры



Марина Масалева,  
петь песни



Наталья Матвеева,  
учиться в колледже



Максим Меньшов,  
читать стихи

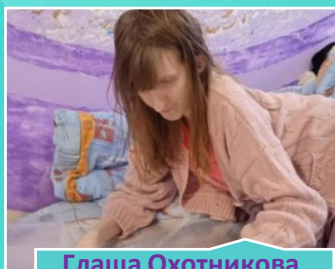
*Необходимо искать в каждом человеке  
неиспользованные ресурсы и возможности*



# ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕВСЕГО



Наталья Супроненко,  
плавать в бассейне



Глаша Охотникова,  
делать мелкую  
работу



Дмитрий Пинаев,  
работать на  
компьютере



Светлана Пойгина,  
шить из лоскутков



Александр Порфиоров,  
лепить из пластилина



Михаил Савелов,  
собирать паззлы



Сергей Смирнов,  
красить поделки



Анна Смыслова,  
ухаживать за  
кошками



Дарья Сотникова,  
делать маникюр



Анна Чурилова,  
ухаживать за  
одеждой



## ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕВСЕГО



*Задайте себе вопрос: «А чем я интересен?». Если вы что-то знаете, умеете, делаете и к чему-то стремитесь, то с Вами интересно общаться. А когда человек интересен, то его начинают уважать и перестают обращать внимание на дефекты и недостатки.*

**Ресурсы человека – это его потенциал, сила.**

*В психологии к этому относят способности, знания, умения, навыки, убеждения, ценности, состояния, интеллект, позитивное мышление, высокую самооценку, психическое и физическое здоровье и многое другое. В общем, все то, что поддерживает человека изнутри и снаружи, помогает ему жить продуктивно и эффективно. Чем больше у человека этих элементов, тем эффективнее складываются его взаимоотношения с миром и с самим собой.*

**Все мы можем найти друг в друге что-то плохое или несовершенное. Но я предпочитаю искать крупинцы золота.**

**Ник Вуйтич**

*Давайте посмотрим, как мы можем понять, что именно мы умеем делать вообще и лучше всех, в частности? Мы все обладаем каким-то уникальным талантом, каким-то набором определенных врожденных желаний, которые прямо соответствуют нашим способностям. То есть мы не можем желать того, что теоретически не могли бы реализовать. Желания и способности нам выдаются в одном пакете. А способности наши соответствуют нашим физиологическим данным. Вспомните, когда вами восхищались другие люди? Именно не хвалили свысока, и не выказывали свое одобрение: «Молодец, справился!». Именно восхищались и вами, и тем, что вы делаете.*

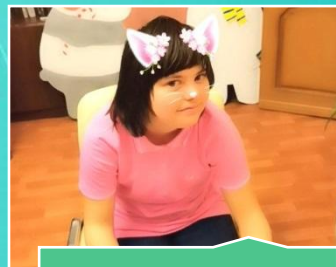
# ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕВСЕГО



Николай Яровицин,  
рисовать



Сергей Шибаров,  
плотничать



Полина Шведчикова,  
фантазировать



Светлана Цаплина,  
находить отличия



Сергей Гришин,  
собирать оригами



Анатолий Жуковский,  
убирать снег



Ирины, разгадывать  
кресворды



Артем Сергеев,  
наводить порядок



Александр Балашов,  
учиться на  
переплетчика



Светлана Комарова,  
носить украшения



## ФОТО ФЛЕШМОБ #ЯУМЕЮЛУЧШЕВСЕГО

Ресурсы человека – это его потенциал, сила. К этому относят способности, знания, умения, навыки, убеждения, ценности, состояния, интеллект, позитивное мышление, высокую самооценку, психическое и физическое здоровье и многое другое. В общем, все то, что поддерживает человека изнутри и снаружи, помогает ему жить продуктивно и эффективно. Чем больше у человека этих элементов, тем эффективнее складываются его взаимоотношения с миром и с самим собой.


Какие ресурсы есть у человека?

Жизненные ресурсы человека бывают внутренними (личными) и внешними. Иногда в психологии их называют способностями (внутренние ресурсы) и возможностями (внешние ресурсы). И те, и другие помогают человеку осуществлять какой-либо вид деятельности: учебу, труд, общение и т.д. Оба типа тесно связаны между собой. Внешние ресурсы поддерживают внутренние. Но в то же время, чем больше развиты последние, тем выше способность человека восстанавливать первые в случае их утраты. Однако если человек так и не найдет новый внешний источник силы, то внутренние запасы исчерпают себя. Быть сильным автономно можно только ограниченный период времени.

*Внутренние ресурсы: знания; умения; навыки; опыт; интересы; способности (задатки); характер; темперамент; эмоциональные и психические состояния; мировоззрение; убеждения; ценности; здоровье; воля; настроения; интеллект; позитивное мышление; самооценка; самообладание.*

*Внешние ресурсы: друзья; родственники; хобби; полезные связи; весь круг общения; знакомые и т.д.*





*День рождения как персональный  
Новый год. Можно подводить итоги,  
строить планы, получать подарки,  
загадывать желания.*

*Эльчин Сафарли*

*Про день рождения говорят, что это — один из самых любимых праздников для большинства людей. Возможно, все дело в том, что в этот знаменательный день человек получает больше подарков и пожеланий, чем за все остальные 364 дня года. Кроме того, встречи с друзьями, приятные сюрпризы и комплименты также играют свою роль. Одни утверждают, что веселее праздника нет, другие, что — это грустно, так как вырастешь, рядом может не быть близких и друзей.*

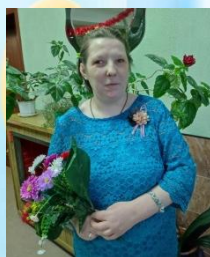




# С Днем Рождения!

Для проживающих интерната – пожилых людей и инвалидов – очень важно празднование дня рождения. Поэтому на тематических стендах в каждом отделении оформляется красочное поздравление именинников; долгожители и юбиляры поздравляются в ленте новостей на сайте учреждения, на официальных страницах и в группах в социальных сетях; психолог и другие специалисты учреждения (воспитатели, специалист по социальной работе, педагог дополнительного образования) поздравляют именинников с днем рождения на общих собраниях и групповых занятиях с проживающими. Именинникам дарятся подарки и памятные сувениры.

Кроме того накрывается праздничный стол, осуществляется помощь с приглашением гостей, подготовкой развлечений.



Дни рождения — вещь очень полезная. Как утверждает статистика, чем больше их у человека, тем дольше он живет



Каждая значимая дата: день рождения, Новый год — это новая точка отсчета. Если ее стереть, то мотивации менять что-то в жизни станет мало.



# С Днем Рождения!



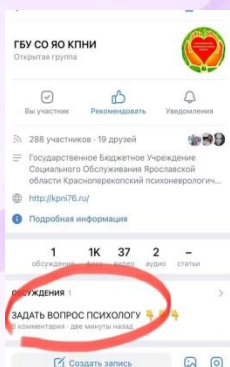
*В интернате организовано поздравление проживающих с днями рождения. Специально по этому поводу проводится фотосессия именинника и фото затем оформляется в рамку*





# КОНТАКТ! ЕСТЬ КОНТАКТ!

С проживающими важно всегда «быть на связи», держать контакт. Поэтому в работе использую современные технологии: видеосвязь, на страничке учреждения в соц.сети есть рубрика «Задать вопрос психологу».



Частью работы психолога является просвещение. Это повышает уровень психологической компетенции проживающих





# КОНТАКТ! ЕСТЬ КОНТАКТ!

Регулярно от проживающих собирается обратная связь. Для этого используются различные методы и технологии.



Помимо устных отзывов и оценок проживающих, используются проективные методики, а также в соц.сети ВКонтакте создана группа «Круг общения», где все участники занятий могут выражать свои эмоции

Позавчера, была - очень интересное. Занятие которое проводила, специалист. По психологии. Ложкина Вероника Викторовна

Огромное и сердечное! Вам спасибо уважаемая и любимая Вероника Викторовна! За ваше, внимания, и заботу, о нас всех



Вадим Полугрудов



## моя жизнь в интернате

Я живу в интернате уже 6 лет. Интернат стал мне домом : здесь есть люди, которые меня понимают, здесь я могу заниматься тем, что мне нравится. Мне нравится, что я могу помочь сотрудникам, например : разгружать машину, помогать в прачечной- я чувствую себя нужным и сильным. Директор нашего интерната, Марина Владимировна, добрая и отзывчивая, выслушает и поймет. Другие сотрудники тоже добры и внимательны ко мне : спасибо Полине Сергеевне (Заместителю директора по организационно-методической работе), что научила меня оригами, спасибо психологу Веронике Викторовне, что занимается со мной математикой, спасибо Ангелине Петровне за спортивные мероприятия ( люблю кататься на лыжах, а летом играть в футбол.



**Аффирмация -  
это ПОЗИТИВНЫЕ  
МЫСЛИ.**

Аффирмация – это позитивное убеждение. Они нужны для оздоровления; обретения уверенности; создания счастливого будущего; исполнения заветных желаний. Аффирмация – ключ к позитивному мышлению. Она позволяет избавиться от паразитирующих мыслей о неудачах, страхах, поражениях.

*Мои мысли — моя реальность, поэтому  
я определяю свой новый яркий день.*

*Я ценю свою жизнь, дорожусь и радуюсь  
каждому моменту и каждому дню.*

*Я терпелив и спокоен. Я приветствую свой  
день с легкостью.*

*У меня есть все, что нужно, чтобы  
сделать этот день радостным и  
благоприятным.*

*Когда я просыпаюсь, я чувствую  
радость и энергию жизни.*



**Аффирмация -  
это ПОЗИТИВНЫЕ  
МЫСЛИ.**



Аффирмации - это не просто позитивный настрой, это мощные формулы для проработки своих страхов и негативных убеждений.

Они помогают увидеть то, что было скрыто.

*Я оставляю все негативное в прошлом.  
Сегодня новый день, новые возможности и  
новая жизнь.*

*Сегодня я чувствую себя здоровым,  
гармоничным и сильным.*

*Я рад новому дню. Я концентрируюсь на  
положительном и настоящем.*

*Я счастлив и доволен своей жизнью.*



## **РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.

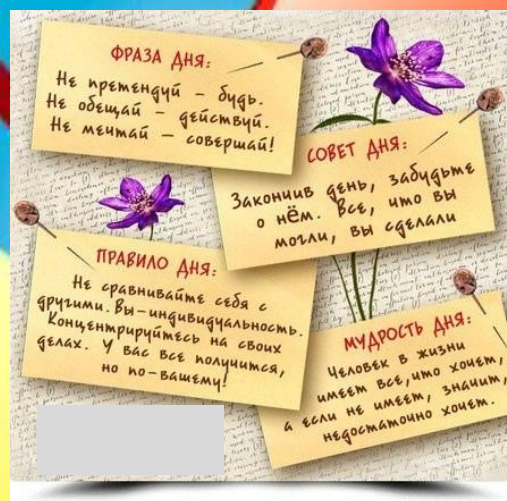
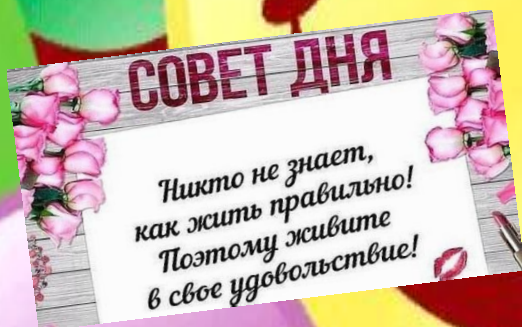
Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости, и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем!

Всю получившуюся смесь заливаем сверху **ЛЮБОВЬЮ!**

Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания. Подавать ежедневно с гарниром из тёплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.



# СОВЕТ ДНЯ



Совет дня:

Не позволяй плохим дням внушать тебе мысли о том, что плоха вся жизнь.



**Совет дня:**



Мы только и делаем, что ждем...то лето, то Новый год, то счастье. Не ждите - будьте счастливы сегодня, здесь и сейчас.

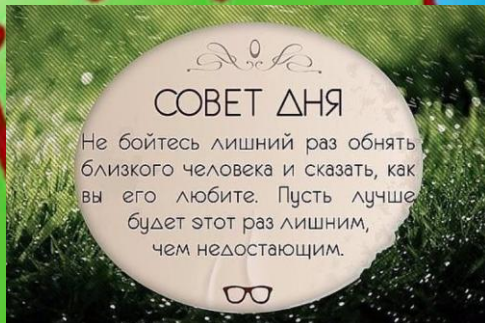
Совет дня:

Живи так - чтобы люди, столкнувшись с тобой, улыбнулись, а, общаясь с тобой, стали чуточку счастливей.





# СОВЕТ ДНЯ





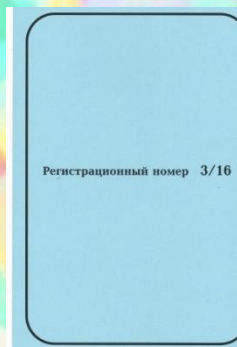
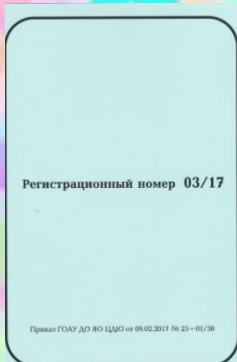
# ОБРАЗОВАНИЕ



Постоянно занимаюсь повышением уровня своей профессиональной компетентности посредством самообразования, прохождения обучения на курсах повышения квалификации, посещения тематических семинаров и мастер-классов, участвуя в конференциях, вебинарах и круглых столах. Все это позволяет внедрять в работу новые технологии и практики, повышая эффективность профессиональной деятельности, результативность реабилитационных мероприятий

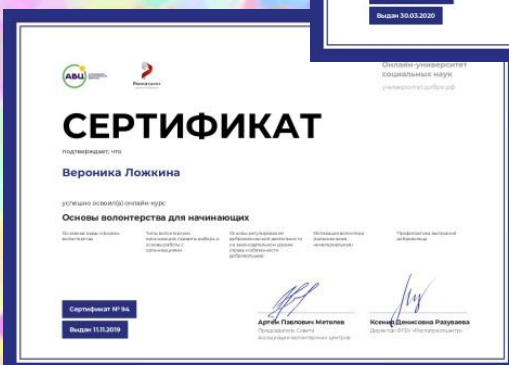
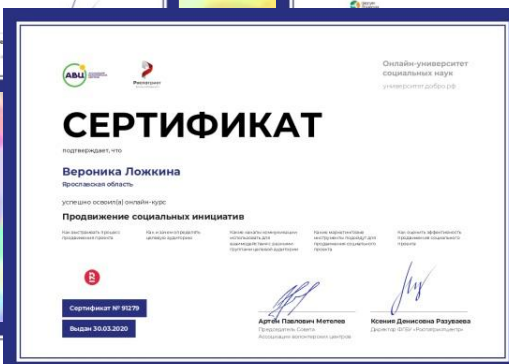
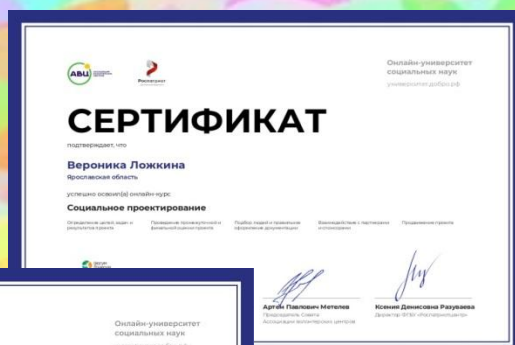
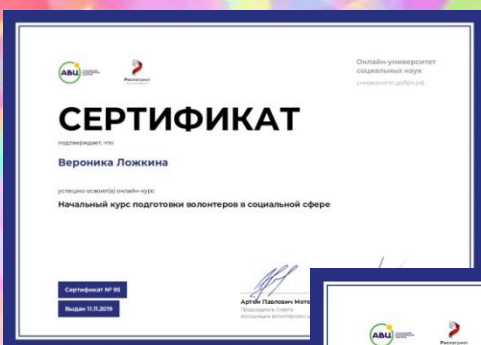


# ОБРАЗОВАНИЕ



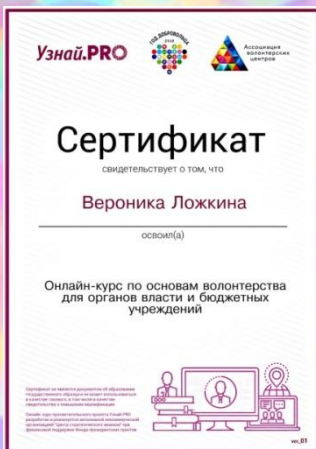


# ОБРАЗОВАНИЕ





# ОБРАЗОВАНИЕ





## НАГРАДЫ



За добросовестную работу была отмечена:

- Грамота ГБУ СО ЯО Красноперекопский психоневрологический интернат за добросовестный труд (2021 г.).
- Грамота департамента труда и социальной защиты населения Ярославской области за добросовестный труд и личный вклад в развитие системы социальной защиты населения Ярославской области (2022 г.).







# Красноперекопский психоневрологический интернат

– стационарное учреждение социального обслуживания, предназначенное для постоянного проживания и обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов с психическими хроническими заболеваниями, которые нуждаются в постоянном уходе



**Адрес: г.Ярославль, Парковый проезд, д.7.**

**Тел.: (4852) 45-03-67**

**Сайт: [www.kpni76.ru](http://www.kpni76.ru)**

**e-mail: [kpni450367@mail.ru](mailto:kpni450367@mail.ru)**