**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «БОЛОТСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ»**

**ПРОГРАММА**

**«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ**

**СОПРОВОЖДАЕМОГО ПРОЖИВАНИЯ**

**у инвалидов, проживающих в интернате»**

**Разработчик и исполнитель:**

**междисциплинарная комиссия**

**ГБУСОВО «Болотский ПНИ»**

**2024 год**

**Цель программы** – обеспечить овладение, восстановление и поддержание у получателей социальных услуг (далее – ПСУ) учреждения необходимых для самостоятельной жизни знаний, умений и навыков, достижение ими социальной компетентности, приближение их к социальной интеграции.

**Задачи** – создание условий для теоретического и практического овладения, восстановления и поддержания у ПСУ нарушенных (формирование – в случае изначальной недостаточности) когнитивных, мотивационных, эмоциональных ресурсов личности, знаний, умений и навыков социального взаимодействия и самостоятельного проживания по трем основным направлениям:

1. Самообслуживание.
2. Самоорганизация.
3. Коммуникабельность и саморегуляция.

Деятельность в перечисленных сферах призвана сформировать, восстановить, поддержать следующие **навыки:**

1. **Самообслуживания**:
	1. Уборка комнаты.
	2. Уход за вещами.
	3. Уход за телом.
	4. Осуществление закупок.
	5. Приготовление пищи и сервировка стола.
	6. Соблюдение правил электробезопасности и правил поведения в экстренных случаях.
2. **Самоорганизации**:
	1. Управление денежными средствами.
	2. Выбор и посещение культурных мероприятий
	3. Организация свободного времени.
	4. Посещение учреждений бытового обслуживания (салона красоты).
	5. Выбор и посещение учреждений общепита (кафе).
	6. Пользование общественным транспортом.
3. **Коммуникабельности и саморегуляции**:
	1. Самоконтроль. Самонаблюдение.
	2. Приобретение навыков создания и поддержания значимых межличностных контактов.
	3. Коррекция когнитивных, эмоциональных, мотивационных способностей.
	4. Дифференцированное, гибкое общение, учитывающее контекст коммуникативной ситуации.
	5. Усвоение общепринятых норм в социуме.
	6. Регуляция процессов межличностного восприятия.
	7. Самонаблюдение, самопомощь, самоконтроль за течением психического заболевания (психообразование).
	8. Самопредъявление уверенного поведения, формирование ближайшего (личностно значимого) окружения.

**Необходимым условием реализации программы** в интернате является целенаправленно создаваемое и развивающееся единое реабилитационное пространство. Модель реабилитационного пространства предполагает создание в интернате сложной системы социально-средового воздействия на инвалида, представленного единым комплексом многофакторного влияния на него, а именно, со стороны жилой, социально-терапевтической, медико-профилактической, социально-культурной, физкультурно-оздоровительной, трудовой и духовной среды.

Методологической основой реабилитационного пространства в психоневрологическом интернате (далее – ПНИ) является концепция биопсихосоциального подхода к психической болезни и реабилитации инвалидов с ментальными отклонениями.

**Организаторы программы** – междисциплинарная комиссия учреждения:

 врачебная комиссия,

 психолог,

 инструктор по труду,

 культорганизатор,

 библиотекарь.

**Участники программы** – ПСУ первой и второй (частично) групп типизации инвалидов учреждения. Типизация ПСУ построена на основе комплексного многоаспектного анализа сохранности когнитивного, эмоционального, мотивационного потенциала личности проживающих, характера и степени их социальной дезадаптации и уровня социального функционирования.

**В программе присутствуют 2 уровня**:

первый (базовый) – восстановление, формирование и поддержание навыков самостоятельного проживания внутри интерната (внутренняя социализация) за счет максимальной активации и наиболее оптимального исполнения остаточного потенциала ПСУ.

второй (более высокий) – восстановление, формирование и поддержание навыков самостоятельного проживания во внешнем социуме (внешняя социализация и интеграция) в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».

**Анализ и подведение итогов**: фиксация достижений ПСУ осуществляется по следующим направлениям:

1. Клинические показатели.
2. Оценка навыков самообслуживания и самоорганизации.
3. Практическое освоение социальных ролей и позиций непосредственно в социуме.
4. Карта оценки уровня знаний о психических болезнях и эффективности психообразовательной программы.

Критерии оценивания деятельности ПСУ при использовании бальной системы следующие:

1. 5 баллов – выполняет действия по самообслуживанию самостоятельно, качественно, при незначительной помощи;
2. 4 балла – выполняет микропроцессы по самообслуживанию самостоятельно, однако нуждается в периодическом контроле;
3. 3 балла – выполняет действия только под контролем;
4. 2 балла – не знает, не владеет, не выполняет.

Критериями успешности формирования навыков являются:

1. Поддержание на социально приемлемом уровне когнитивных (память, мышление) способностей мотивационного потенциала личности ПСУ и его стабильного эмоционального состояния.
2. Сформированные санитарно-гигиенические навыки.
3. Сформированные социально-бытовые навыки.
4. Сформированные навыки самоорганизации.
5. Сформированные социальные навыки.

**Вводное занятие.** Самоопределение ПСУ: определение личных целей ПСУ по программе приобретения навыков самостоятельного проживания и предвидение препятствий на пути их достижения.

**I. Основные модули первого направления – «Самообслуживание»: задачи, организаторы, формы работы, предмет обучения**

1. **Личная гигиена и здоровый образ жизни**

*Задача:* сформировать (восстановить) навыки личной гигиены, умение опрятно и красиво одеваться, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня.

*Организатор:* инструктор по труду, зав.баней-прачечной, фельдшер.

*Форма работы:* Групповые и индивидуальные беседы и практические занятия с ПСУ о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня.

*Предмет обучения:*

* Утренний и вечерний туалет – Умывание/прием душа, чистка зубов, пользование мылом, гелем, зубной пастой, пенкой, кремом, электробритвой, смена одежды.
* Уход за собой (телом, кожей лица, рук, ногтей, волосами).
* Забота о зрении.
* Правила пользования туалетом (гигиена при посещении туалета, пользование туалетной бумагой, поддержание чистоты туалета).
* Прием ванны.
* Использование косметики
* Примерный режим дня.
* Информация о вредных привычках: как им противостоять.
1. **Соблюдение гигиены дома, личного проживания**

*Задача:* поддерживать любовь к порядку и чистоте в комнате проживания.

*Организатор:* инструктор по труду.

*Форма работы:* назначение дежурных, проведение обучающих занятий, коллективных уборок, индивидуальные и групповые беседы, конкурсы на лучшую комнату.

*Предмет обучения:*

* использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток и проч.
* ручная стирка белья.
* машинная стирка (использование стиральной машины).
* бережное отношение и уход за личной одеждой (штопка, починка).
* глажка (использование утюга, режимов глажки).
* уборка помещений, проветривание, порядок в платяных шкафах, чистое постельное бельё.
1. **Поддержание навыков ухода за одеждой и обувью. Соблюдение опрятного внешнего вида**

*Задача*: обучить, восстановить и поддержать навыки ухода за одеждой, обувью, умения опрятно и красиво одеваться, содержать обувь и одежду в чистоте и порядке.

*Организатор:* инструктор по труду, психолог.

*Формы работы:* проведение групповых и индивидуальных занятий в комнатах и специализированных помещениях учреждения (парикмахерская).

*Предмет обучения: Внешний вид*

Одежда:

- гардероб мужчины и женщины

- выбор повседневной и праздничной одежды.

Уход за одеждой:

- как пришить пуговицу

- как правильно подобрать нитки, иголку

- как зашить дырку

- как наложить заплатку

- как обработать края подола

Чистка одежды:

- моющие (стирающие средства)

- технология стирки

- что означают знаки на ярлыках одежды

Процесс глажения:

- порядок глажения вещей из различной ткани

- как гладить различные вещи (брюки, рубашку, постельное белье)

Уход за обувью.

1. **Осуществление закупок**
2. В продуктовом магазине
3. В магазине одежды, обуви и аксессуаров.

Мероприятие организуется, проводится и анализируется в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».

*Организатор:* психолог.

1. **Правильное рациональное питание. Приготовление пищи и сервировка стола.**

*Задачи:* обучить, восстановить и поддержать навыки приготовления здоровой пищи, соблюдения правил гигиены, ознакомить с принципами правильного питания.

*Организатор:* инструктор по труду, культорганизатор, психолог, медсестра.

*Форма работы:* проведение кружка «Хозяюшка» (теоретически и практические занятия), организация кулинарных поединков, конкурсов на лучшее блюдо; посещение ресторанов и кафе (во время культурно-экскурсионных выездов в крупные города; в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество»).

*Предмет обучения:*

* правильный выбор продуктов питания для приготовления блюда;
* нахождение в интернете сборников рецептов приготовления блюд;
* контроль за расходом продуктов, замена одних продуктов другими.
* Правильная расфасовка и хранение продуктов перед приготовлением - мясо, овощи, фрукты, молоко, сыр. Сроки ’ хранения в холодильнике.
* Приготовление пищи:
* Подготовка продуктов перед приготовлением блюда.
* Приготовление напитков - сок, морс, кофе, чай.
* Мытье посуды после приготовления пищи: после лука, рыбы, пригоревшая посуда, пластмассовая или стеклянная посуда, посуда с тефлоновым покрытием. Использование губок, металлических губок, моющих средств.
* Столовые приборы, салфетки, подставки, декорация.
* Правильная сервировка стола и прием пищи. Этикет.
* Выбор блюда из готового меню в ресторане, кафе.
* Правила поведения за столом.
1. **Соблюдение правил электробезопасности. Правила поведения в экстренных случаях.**

*Задача:* обучить правилам электробезопасности в квартире, порядку действий при возникновении экстренных случаев.

*Организатор:* специалист по ОТ и ТБ

*Форма работы:* групповые теоретические и практические занятия.

*Предмет обучения:*

- безопасность использования электроплиты;

- безопасность пользования бытовыми электроприборами (холодильник, микроволновка, утюг, электробритва, стиральная машина и т.д.);

- безопасность использования осветительных приборов;

- электропроводка, замена лампочек, электросчетчики;

- вызов дежурных служб (служба спасения, скорая помощь, дежурный сантехник, дежурный электрик и др.) и причины их вызова;

- первая помощь при порезе, ушибе, ожоге и др.

**II. Основные модули второго направления - «Самоорганизация»: задачи, организаторы, формы работы, предмет обучения**

1. **Непосредственное управление денежными средствами.**

*Задачи:* сформировать навыки разумного распределения и использования денежных средств, навыки планирования и учета расходов.

*Организатор:* инструктор по труду, культорганизатор, психолог.

*Предмет обучения:*

* Умение пользоваться деньгами, банковскими карточками.
* Контролировать личный бюджет: приход – расход.
* Умение расходовать деньги во время закупок в магазине, в общественном транспорте, в салоне красоты, кафе и т.д.
* Ориентация в ценах.
* Оплата коммунальных услуг.
* Бережливость и экономия.
1. **Выбор и посещение культурных мероприятий:**

Кинотеатра

Цирка

Планетария

Музея

(места посещения определяются самими ПСУ).

Мероприятие организуется, проводится и анализируется в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».

*Организатор:* психолог, культорганизатор.

1. **Организация свободного времени**

*Задача:* сформировать, восстановить и поддержать умение соблюдать распорядок дня в интернате и организовывать свое свободное время.

*Организатор:* психолог, культорганизатор, библиотекарь.

*Форма работы:* групповые и индивидуальные консультации и практические занятия, кружок компьютерной грамотности.

*Предмет обучения:*

* Пользование бытовой техникой для досуга (телевизором, компьютером, музыкальным центром и т.п.)
* Составление расписания жизни на день (неделю).
* Воспитание самодисциплины.
* Мотивация активного досуга (чтение, просмотр телепередач, работа на компьютере, прослушивание музыки, прогулки, участие в кружках, секциях, досуговых мероприятиях и т.д.)
1. **Посещение салона красоты**

Мероприятие организуется, проводится и анализируется в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».

*Организатор:* психолог.

1. **Выбор и посещение кафе**

Мероприятие организуется, проводится и анализируется в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».

*Организатор:* психолог.

1. **Пользование общественным транспортом**

Мероприятие организуется, проводится и анализируется в рамках инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».

*Организатор:* психолог.

**III. Основные модули третьего направления - «Коммуникабельность и саморегуляция»**

Коммуникабельность (в психологии общения) – умение налаживать контакты, способность к конструктивному и взаимообогащающему общению с другими людьми.

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характера в желаемом направлении.

Формирование, восстановление и поддержание социальных навыков осуществляется комплексно.

1. **Тренинги социальных навыков.**

*Задача:* формировать и сохранять навыки адекватного социального поведения, оптимизировать процесс переработки информации.

*Организатор:* психолог.

*Формы работы:* инструктирование, научение как себя вести в конкретной ситуации, подкрепление обратной связью, ролевой тренинг, домашнее задание на отработку формы желаемого поведения.

*Предмет обучения:* «Мишени воздействия» на тренинговых занятиях:

- дефицит социального восприятия

- несостоятельность при решении повседневных проблем

- плохо сформированное невертальное поведение

- эмпатические навыки

- экспрессивность и т.д.

Основные темы занятий согласованы полипрофессиональной бригадой.

1. **Психообразование.**

*Задачи:*

- стимулировать активную позицию инвалида в преодолении психического заболевания м его последствий,

- формировать ответственность за свое социальное поведение,

- выработать адекватные стратегии совладания с болезнью.

*Организатор:* врач-психиатр, психолог.

*Форма:*

- структурированные тематические семинары с элементами социально-поведенческого тренинга;

- модель интерактивного обучения, т.е. модель развивающего обучения, в процессе которого усвоение и закрепление учебного материала происходит в ходе взаимного общения участников (обмена мнениями, совместное обсуждение опыта и возможностей преодоления болезни и т.д.)

- стиль групповой психотерапии, когда участники усаживаются в круг лицом друг к другу.

Тематическое содержание психообразовательной программы.

1. **Модуль «Правила поведения».**

*Задача:* восстановить, сформировать и поддерживать навыки поведения в обществе, принятия и следования общепринятым нормам в социуме.

*Организатор:* культорганизатор, психолог.

*Формы работы:* групповые и индивидуальные занятия с обратной связью, ролевые ситуационные игры.

*Предмет обучения:*

Правила поведения в общественных местах, общественном транспорте, на улице.

Правила поведения во время спора, разговора по телефону, написания писем/смс.

Правила обращения к незнакомым людям, в организации.

1. **Юридическая консультация.**

*Задача:* сформировать навык обращения в государственные организации, обучить основам правовых знаний, проинструктировать о действиях инвалида в случае совершения им или в отношении его общественно опасного деяния.

*Организатор:* юрисконсульт.

*Формы работы:* групповые занятия.

*Предмет обучения:*

Алгоритм взаимодействия с государственными органами – оформление инвалидности, пенсии, получение льгот и пособий, контакт с социальными службами, общественными, благотворительными организациями, обращение в полицию, суд, МФЦ, налоговую службу и т.д.

Общественно опасные деяния, нахождение под следствием или в процессе служебного разбирательства.

1. **Развития коммуникативных навыков ПСУ в кружках и секциях**.
2. **Формирования знаний и навыков взаимодействия с другими ПСУ, сотрудниками и гостями учреждения при подготовке и проведении досуговых мероприятий внутри интернат.**
3. **Формирования коммуникативных знаний и навыков во время выездных мероприятий:** социальный туризм и реализации инновационного социального проекта «Мир один на всех. Интеграция ПСУ в общество».