


УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ СО «КЦСОН  
«Саянский»

  
Е.В. Захарова

Приказ № 422-ОД от 27.12.2022 г.

## ПРОГРАММА

**занятий группы дневного пребывания для граждан пожилого возраста  
и инвалидов, имеющих ментальные нарушения**

Агинское, 2022г.

## Пояснительная записка

В некоторых правовых государствах, и, в частности, в России, термин «ментальная инвалидность» не используется, и люди, имеющие неполноценность и потребность в социальной помощи не подразделяются на какие-либо категории или группы. При этом разница достаточно ощутима, так как под данным понятием подразумеваются граждане с интеллектуальными и психическими расстройствами, что в значительной мере влияет на их интеграцию в обществе. Люди, имеющие подобные нарушения, во много раз хуже приспособлены к жизни в социуме, не всегда в состоянии выполнять даже простую деятельность, что не дает им обеспечивать себя или даже элементарно обслуживать. Создать обобщенный портрет человека, относящегося к группе «ментальная инвалидность», достаточно сложно – это люди различных возрастов и заболеваний, проживающих в семьях с разным материальным уровнем. При этом практически все они имеют коммуникативные, поведенческие, интеллектуальные и эмоциональные отклонения, чем и отличаются от обычных людей.

### **Цель:**

Создание условий посредством реабилитационных и абилитационных мероприятий для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих ментальные нарушения, способствующих интеграции их в социум.

### **Задачи:**

1. Выявление и поддержание творческого потенциала граждан пожилого возраста и инвалидов.
2. Поддержание физического и психического здоровья.
3. Организация социокультурных мероприятий.
4. Снятие социальной напряженности внутри семьи.

Люди с ментальной инвалидностью очень хотят нормально общаться. Они не могут говорить и думать с той же скоростью, что и здоровый человек. Но при этом они не хуже нас размышляют и вполне логично рассуждают. Люди с отклонениями не ждут жалости и снисхождения. Они справедливо считают себя такими же членами социума, как и окружающие, и сильно огорчаются, если их считают слабыми, глупыми и недееспособными.

Программа предназначена для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих ментальные нарушения, которые желают повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь по удовлетворению потребностей в признании и уважении, формированию позитивного взгляда на жизнь.

На базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями создана группа дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих ментальные нарушения, численностью до 8 человек. Услуги предоставляются 3 раза в неделю. Социальная реабилитация состоит из двух блоков: трудовая, социокультурная.

### **1 Блок «Трудовая реабилитация»**

#### **«Гарденотерапия»**

Гарденотерапия используется как один из активных видов деятельности, направленный на улучшение социального, психологического и физического

благополучия людей, имеющих физические и психические недостатки или проблемы. Работа с растениями благотворно влияет на физическое и психологическое благополучие и является одним из старейших видов активной терапии. Гарденотерапия имеет познавательную-эстетическую направленность, подразумевая также обязательную физическую активность. Она предполагает развитие у граждан пожилого возраста и инвалидов познавательной активности, интереса к окружающему миру, а так же развитие мелкой моторики, памяти, наблюдательности, внимания, творческих способностей, терпения и трудолюбия.

Направление работы «Наш прекрасный сад» с февраля по октябрь		
№	Тема	Кол-во часов (уч.час- 45 мин)
1	Введение: техника безопасности, периодичность и условия работы с растениями в помещении и на открытом воздухе	1
2	Составление плана оформления участка	1
3	Работа с семенами цветов, посадка рассады цветов и уход за цветами	8
4	Художественно-эстетическое оформление результатов работы	3
	ИТОГО	13

Направление работы «Летний огород» с мая по сентябрь		
№	Тема	Кол-во часов (уч.час-45 минут)
1.	Введение: техника безопасности, периодичность и условия работы с овощами и пряными растениями	1
2.	Работа с семенами и растениями овощных и пряных культур	12
3.	Художественно-эстетическое оформление результатов работы	3
4.	ИТОГО	16

## 2 Блок «Социокультурная реабилитация»

Социокультурная реабилитация на сегодняшний день является одним из современных и действенных направлений социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов. Разнообразие методов социокультурной реабилитации дает возможность использовать их потенциал в полной мере. В рамках социокультурной реабилитации используются различные методы: арттерапия - терапия искусством. К основным видам арттерапии относятся: библиотерапия, танцевальная терапия, рисуночная терапия, стихотворная терапия, вокалотерапия, игротерапия.

### «Библиотерапия»

Считается, что библиотерапия появилась очень давно. Еще при входе в библиотеку египетского фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». Так в те далекие

время понимали значение книги. Любому человеку нужны книги, наполненные глубокой верой в жизнь, пробуждающие оптимизм, отвлекающие от грустных мыслей, тяжелых переживаний. Книги, избавляющие от депрессий, слабости, бездеятельности. Правильно подобранная книга, вызывающая положительные эмоции, не менее важна, чем правильно подобранное лекарство. Книги подбираются с учётом конкретных личностных особенностей.

В группе дневного пребывания применяется 2 вида чтения книги:

1. Прослушивание аудиокниги.
2. Чтение книги вслух на бумажном носителе.

<b>Прослушивание аудиокниги</b>		
№	Наименование книги	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	В.Крапивин «Колесо Перепелкина» 22 части.	22
2.	Обсуждение прочитанной книги - книги о лобознательном, думающем мальчике, который своими идеями и рассуждениями постоянно доставляет неудобства учительнице, завучу и одноклассникам. В ней то и дело появляются волшебные, захватывающие приключения, раскрывается тема настоящей дружбы.	1
3.	В.Губарев «Трое на острове» 10 частей.	5
4.	Обсуждение прочитанной книги - главная мысль сказки "Трое на острове". Человек не должен бездельничать. Сказка учит трудолюбию. Учит не бездельничать, а учиться. Учит уметь применять полученные знания.	1
5.	Я.Ларри «Необыкновенные приключения Карика и Вали» 13 частей.	16
6.	Обсуждение прочитанной книги-приключения и фантастика. Основная идея сказки в том, что каждый человек должен интересоваться окружающим миром. Сказка учит любить природу, быть любознательным и пытливым. Учит смелости и взаимовыручке. Учит ответственности за свои поступки.	1
	<b>Итого</b>	<b>46</b>

<b>Чтение книги вслух на бумажном носителе</b>		
№	Наименование книги	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	<b>Психокоррекционные сказки:</b> создаются для мягкого влияния на поведение человека. <b>Страх ТЕМНОТЫ</b>	
1.1	Т. Зинкевич-Евстигнеева «Про Чебурашку».	2
1.2	Ю.Кулешова « Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок».	2
2.	<b>Проблема «ДРАЧЛИВОСТИ»</b>	

2.1.	А. Смирнова «Заяц с рюкзаком».	2
3.	Обсуждение прочитанных книг	2
	Итого	8

Научно доказано, что прочитанная вслух информация лучше усваивается. Также чтение вслух повышает способности к коммуникации и развивает эрудицию. Такой вид чтения помогает человеку стать более уверенным в себе.

#### «Танцевальная терапия»

Танцевально-двигательная терапия или просто танцевальная терапия одинаково полезны для физического и психического здоровья. Танец предоставляет пространство для творчества – выражения чувств, эмоций, а также различных аспектов своей личности, которые из-за общественного порицания человек может подавлять внутри. В рамках реабилитационного воздействия и использования танцевально-двигательной терапии важно воздействовать на чувствительные системы тела, чтобы они активировались. Задействуя в процессе групповой терапии тело, мы активируем глубокую чувствительность, включаем те самые нервные клетки, которые в обычной жизни не получают стимуляции, если же нервная система не получает стимуляции, она угасает.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	Разучивание восточного танца	
1.1	Разучивание первой части восточного танца	12
1.2	Разучивание второй части восточного танца	16
1.3	Разучивание третьей части восточного танца	14
	Итого	42

#### «Рисуночная терапия»

В настоящее время этот вид терапии является очень популярным и доступным методом. Рисуночная терапия применяется при работе с людьми, имеющими самые разные психологические трудности: депрессии, фобии, внутренние конфликты, повышенную тревожность. Терапия творчеством помогает разобраться в чувствах и проблемах. Рисуночная терапия подходит всем людям без исключения. Рисование позволяет снять стресс, получить удовольствие от созидания, успокоиться, оно развивает фантазию и творческое начало. Рисуночная терапия не требует больших затрат и подходит для всех возрастов.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	Техника «Пальчиковое рисование»	4
2.	Техника «Рисование ватными палочками»	6
3.	Техника «Рисование губками»	6
4.	Техника «Рисование кистью»	6
	Итого	22

### «Стихотворная терапия»

Поэзия является отличным инструментом для психотерапии и проживания трудных моментов жизни, особенно для нервных людей, помогает бороться с депрессиями, увеличивает творческий потенциал и работоспособность. Чтение стихов повышает уверенность в себе, проявляет ясность мышления и ощущение благополучия.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	З.Н.Александрова «Родина».	5
2.	Анализ стихотворения «Родина».	1
3.	С.Маршак «Рассказ о неизвестном герое».	10
4.	Анализ стихотворения «Рассказ о неизвестном герое».	1
5.	Б.Заходер «Мохнатая азбука».	20
6.	Анализ стихотворения «Мохнатая азбука»	1
	Итого	38

### «Вокалотерапия»

Вокалотерапия - это лечебная сила голоса. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Песня дает право обезличить и постепенно нивелировать неуютные для социума явления: замкнутость, стеснительность, агрессивность.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	Музыка Е.Крылатова, слова Ю.Энтина «Кабы не было зимы».	6
2.	Музыка А.Зацепина, Слова Л.Дербенёва «Где-то на белом свете».	8
3.	Слова и музыка Владимира Ланцберга «Алые паруса».	8
	Итого	22

### «Игротерапия»

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия с использованием игры. В основе - лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает

напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

№	Наименование темы	Кол-во часов (уч. час-45 минут)
1.	Игра-разминка «Дерево» - физическая разминка, под чтение специалиста стишка, выполняется ряд действий.	1
2.	Игра «Ручеек» - помогает снять эмоциональное и физическое напряжение, развивает координацию движений.	1
3.	Игра «Передай мяч».	1
4.	Игра с воздушным шариком.	1
5.	Игра «Как можно узнать».	1
6.	Игра «Кому что нужно».	1
	Итого	6

**Ожидаемые результаты:**

- интеграция граждан с ментальными нарушениями в общество;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям досуга;
- предотвращение самоизоляции;
- повышение уровня жизненной активности;
- создание благоприятной психозмоциональной атмосферы в семье.