**Государственное бюджетное учреждение Республики Адыгея**

**«Адамийский психоневрологический дом – интернат»**

**Утверждаю**

**Директор ГБУ РА «АПДИ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Х.Ягумова**

**Социальный проект**

**«Мой мир без тревог»**

(создание комнаты психологической разгрузки)

Авторы проекта:

Психолог в социальной сфере

С.И.Ягумова.

2020-2024 год

**Проект «Мой мир без тревог»** (создание комнаты психологической разгрузки).

**Аннотация проекта**

Данный проект направлен на создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья и поддержку людей, имеющих проблемы в развитии, а также их родственников.

Результатом проекта будет являться готовая к эксплуатации комната психологической разгрузки и сенсомоторной интеграции оснащенная необходимым оборудованием.

Реализация данного проекта послужит решению оздоровительных задач средствами психологического воспитания с использованием методов и приемов снятия психо - эмоционального [напряжения](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/231.php) и релаксации; развитие эмоциональной сферы, коррекцию поведения; дальнейшей социализации.

Занятия, проводимые в Сенсорной комнате, послужат целостной коррекции личности и развитие эмоциональной, познавательной сфер людей с проблемами в развитии; формированию основы самосознания, социальной мотивации поведения. Не дееспособные граждане, научаться социально приемлемым способам поведения и общения. По сути, кабинет психологической разгрузки - это усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий. В кабинете психологической разгрузки применяется комплексный метод оптимизации психических процессов, условно названный психологической разгрузкой, который включает физиологические и психологические средства восстановления работоспособности и предупреждения переутомления эмоционального происхождения. Площадь кабинета психологической разгрузки определяется из расчета не менее 2 кв. м на человека.

В комнате не должны ощущаться шум, вибрация и другие неблагоприятные факторы производственной среды, она должна быть обеспечена приточно-вытяжной вентиляцией. Оптимальная температура в помещении - +20 - 22 град. Цельсия. Комната оборудуется мягкими креслами с подлокотниками, в которых можно принять полулежачее положение (кресла желательно накрыть полиэтиленовой пленкой и обеспечить подставками для ног), магнитофоном (с набором кассет), гидроаэроионизатором, а при возможности - кондиционером. В цветосветовом решении интерьера должны преобладать голубой и зеленый цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на лоне природы.

**Информация об организации-заявителе/инициативной группе и ее деятельности:** ГБУРА « АПДИ». 385336, Республика Адыгея, **Красногвардейский район, а.Адамий , ул.Шоссейная 43**

[Коллективом](http://pandia.ru/text/category/koll/) интерната  реализуются социальный проект по сопровождающему проживанию инвалидов « Я хочу, я могу». Творческий поиск коллектива проявляется в создании новых способов решения трудных задач воспитания и оздоровления недееспособных граждан, позволяет раздвинуть границы программ, что способствует приобретению людьми опыта жизни в обществе, привитию полезных привычек и навыков.

**Основная цель работы психолога:** Формирование здоровьесберегающей, развивающей среды

**Направления:**

·  Решение оздоровительных задач всеми средствами физического и психологического воспитания;

·  Индивидуализация психологических воздействий с учетом психофизических возможностей людей;

·  Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

В целях укрепления и [охраны](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/197.php) здоровья недееспособных граждан разработан стратегический план, который предусматривает охрану психического здоровья, профилактику заболеваемости, лечебно – оздоровительную [работу](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/92.php) с часто болеющими и ослабленными людьми, оптимизацию режима.

**Охрана психического здоровья предусматривает:**

·  применение приемов снятия психо-эмоционального напряжения и релаксации;

· занятия  и упражнения на развитие эмоциональной сферы, коррекцию поведения,

·  тренинги и беседы.

Воспитательно - образовательный процесс в интернате подчинен становлению личности недееспособного гражданина: развитию его компетенции, креативности, самостоятельности, выработке навыков здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Обоснование целесообразности реализации проекта:** Недееспособный гражданин или умственно отсталый человек не сможет учиться в обычной школе, не поступит в ВУЗ, не станет кем-то великим. Это безусловно грустно. Но он сможет закончить, специальную школу, нередко, получить простую специальность, сможет найти работу, и даже обрести свою семью. Такие люди большую часть своей жизни проводят в интернатах. Сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и общества. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Взрослый человек с умственной отсталостью может быть действительно нужен обществу. Если он работает, значит этот постулат бесспорен - он нужен обществу. Поэтому развивая человека с нарушениями интеллекта, мы не просто делаем благое дело, а мы делаем нужное для общество дело. И это то, что может помочь нам, примириться с такой ситуацией и принять человека таким как он есть. Практически недееспособные граждане проживали в социально запущенных семьях и как следствие были, обделены родительским вниманием, любовью и заботой родных – отсюда их страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. Проблемы детей усугубляются тем, что многие имеют крайне негативный жизненный опыт. Психическое и физическое здоровье педагога - залог эффективности воспитательно-образовательного процесса с этими людьми. Профессия психолога, работающего с людьми, с ограниченными возможностями здоровья и отклонениями в развитии  относится к разряду стрессовых, требующих от него больших резервов самообладания и навыков саморегуляции. Недостаточный уровень психологической культуры и навыков саморегуляции делают педагога в стрессовых ситуациях и " палачом", и "жертвой" одновременно. Страдают и люди, ибо попадают в невротическую среду обитания, и сам педагог, расплачивающийся за все, соматическими и нервно-психическими болезнями. В интернате психологом проводятся тренинги по снятию психоэмоционального напряжения, но из-за отсутствия специально оборудованного помещения данная работа не дает должного эффекта.   
 Для должного образования и для развития недееспособного человека нужно проводить консультации, релаксации, тренинги и т.д..Поэтому создание комнаты психологической разгрузки является актуальным для нашего интерната.

**Цель:** создание комнаты психологической разгрузки для формирования здоровьесберегающей среды для не дееспособных граждан и людей с ограниченными возможностями здоровья, и их родных.

**Задачи:**

- приобрести необходимое оборудование и материалы;

- оборудовать комнату для психологической разгрузки;

- организовать проведение тренингов и занятий для развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков; снижения уровня психо-эмоционального напряжения; развития психических процессов (мышления, памяти, речи, воображения) и укрепления психологического здоровья не дееспособных граждан и их родных.

- релаксация и снятие напряжения.

- снизить уровень тревожности.

- повысить уверенность в себе.

- снизить приступы агрессии.

- укрепить общее психологическое состояние.

**Гипотеза проекта**: создание комнаты психологической разгрузки будет способствовать снятию психо-эмоционального напряжения и оказывать благоприятное влияние на микроклимат в коллективе, что послужит укреплению психологического здоровья не дееспособных граждан и их родных и повысит качество их жизни.

**Основным итогом** реализации нашего проекта будет являться создание и оснащение комнаты психологической разгрузки, где можно проводить релаксационные занятия с детьми; мероприятия направленные на снятие усталости, восстановление работоспособности, снятие стресса и саморегуляция – для взрослых. Реализация данного проекта послужит решению оздоровительных задач средствами психологического воспитания с использованием методов и приемов снятия психо-эмоционального напряжения и релаксации; развитие эмоциональной сферы, коррекцию поведения; дальнейшей социализации.

Занятия, проводимые в комнате психологической разгрузки, послужат целостной коррекции личности и развитию эмоциональной, познавательной сфер людей с проблемами в развитии; формированию основы самосознания, социальной мотивации поведения не дееспособных граждан и их родных.

**Целевая группа:** Недееспособные граждане, люди с ограниченными возможностями здоровья.

**План мероприятий проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **Результат** |
| 1.Организационное собрание команды проекта | Выбор помещения |
| 2. Проведение ремонта в отведенном помещении | Отремонтированная комната |
| 3. Заказ и покупка, мебели, оборудования, пособий и др. | Оборудование, мебель |
| 4. Оформление интерьера комнаты | Готовая комната |
| 5. Организация тренингов, занятий для не дееспособных граждан, людей с ОВЗ и их родных. | Снятие психо-эмоционального напряжения |

**Примерная возможная схема проведения занятий в кабинете (комнате) психологической разгрузки**

Занятие по психологической разгрузке проводится один раз в месяц (возможно чаще). Приглашаются все желающие, но не более 12 человек. В кабинете психологической разгрузки, кроме психолога, могут работать другие специалисты: врачи, массажист, медсестра и другие.

Время работы: 1 - 1,5 часа.

**Схема работы:**

**1. Вводная часть:**

- психологическая разминка;

- самомассаж или дыхательная гимнастика;

- релаксация.

**2. Основная часть:**

- игры и упражнения;

- психологические этюды.

**3. Заключительная часть:**

- музыкотерапия;

- фитотерапия (или чаепитие).

Схему занятий в кабинете психологической разгрузки можно изменять, заменяя или исключая что-нибудь в зависимости от условий проведения, состава участников, наличия технических средств.

Оборудование:

- карточки с именами (пояснениями к имени);

- атрибуты Востока (арабские и азиатские): веер, кувшинчик, четки, часики песочные, чашка-пиала, пирамида, нэцкэ, заварной чайничек;

вентилятор, шарфики шифоновые и др.;

- кассета с музыкой Востока (спокойная и динамичная);

плавающие свечи, сосуд с водой;

- текст с релаксацией;

сосуд, карты (гадальные) с текстом предсказаний;

поднос, монетки (медные деньги);

- восточные сладости (козинаки, пастила, халва, пахлава), зеленый, черный чай;

- чашки для чаепития.

Ход занятия

I. Вводная часть

Ведущий. С детства все мы любим сказки, особенно те, где много волшебства, загадок, тайн. Давайте вспомним восточные сказки, сказки Шахерезады. Чем они привлекают людей? Чем вообще привлекает Восток, арабские мотивы?

Участники высказывают свое мнение.

Ведущий предлагает участникам окунуться в тайны Востока, побыть жителями Востока.

**1. Игра "Тайна имени"**

Звучит музыка.

Участникам предлагается взять карточку, где написано восточное имя (женское или мужское) с пояснением, расшифровкой к нему. Участники вживаются в этот новый образ, читают свое новое имя, говорят, нравится ли оно, рассказывают, как они себя чувствуют с этим именем, какая у них может быть судьба (приложение 1).

**2. Упражнение "Восточные стихи"**

Для создания веселой атмосферы можно использовать сочинение восточных стихов. Участникам объясняется, что такое восточные стихи, и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а затем зачитывать свои стихи, а можно сочинять всей группой вместе. Правила "восточного стихосложения": Существительное (главное слово). Прилагательное, прилагательное. Глагол, глагол, глагол. Фраза, выражающая отношение. Существительное. Например: Ужин! Праздничный, запоздалый. Разжеван, съеден, переваривается. Блаженно состояние сытости! Философия.

**3. Игра "Душа движения"**

Ведущий. Говоря о красоте Востока, мы не можем не отметить, что красота женщины в ее грации. Вспомните, как танцуют восточные танцовщицы! И нам тоже приятно, когда на нас обращают внимание, считают привлекательными. Люди ценят не только красоту лица, но и красоту движений. Сейчас мы почувствуем душу движения.

Предлагается взять платки, шарфики. Под музыку ведущий показывает плавные движения, участники повторяют, тем самым создается танец.

**4. Упражнение "Восточный базар"**

Ведущий. Приглашаем вас посетить восточный базар. Перед вами много разных вещей.

Посмотрите их, выберите ту, которая вам нравится. Можете ее купить, положив монетки на поднос.

Участники "покупают" вещи (атрибуты Востока).

Попробуйте представить себя этой вещью или хозяином этой вещи в прошлом или будущем. Расскажите о судьбе этой вещи:

- кому она принадлежала;

- чьи руки к ней прикасались;

- откуда она появилась;

- как она называлась;

- какие события приносила эта вещь в дом (радостные или горестные);

- что с ней происходило;

- какую роль (функцию) она выполняла в доме.

**II. Основная часть**

**1. Притча**

**2. Релаксация "Встреча с мудрецом"**

Ведущий. Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? А кто из вас знаком с человеком, который хоть один раз был у астролога? Знаете ли вы людей, которые хоть однажды ходили к гадалке? Кто из вас время от времени думает о том, какой будет его жизнь лет через 10 или 20?

Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.

Сейчас вы очень удобно сядете в кресло и закроете глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Ваши руки совершенно спокойно лежат слегка согнутыми вдоль тела. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает.

Представьте себе, что вы находитесь в чужом городе и идете по какой-то маленькой улочке. Справа и слева стоят красивые старинные дома. В одном из них живет предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Вы открываете тяжелую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и находится чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит черно-белый кот. Предсказатель предлагает сесть в удобное кресло и внимательно на вас смотрит. Затем он говорит:

Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни. После этих слов вы засыпаете.

Вы уже не знаете, слышите ли голос старого предсказателя или смотрите свой собственный сон. Перед вами возникают образы будущей жизни. Возможно, вы видите, как и кем вы работаете, видите людей, которые работают вместе с вами...

Возможно, вы видите свой будущий дом и людей, вместе с которыми живете.

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя. Можно разобрать отдельные фразы: "Ты замечательный. Мы тебя любим... У тебя все получится...".

Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (Пауза 1 мин.)

Теперь вы чувствуете, что настало время проститься с предсказателем. Вы благодарите старика за то, что увидели здесь. Возможно, вы захотите ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит. Старик провожает вас до двери. Вы снова идете по маленькой улочке и возвращаетесь сюда к нам.

Когда я досчитаю до шести, вы проснетесь и будете бодры и свежи.

Анализ упражнения:

Как ты чувствовал себя в доме у старика? Что в увиденном больше всего понравилось, удивило?

Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

**3. Упражнение "Круг энергии"**

К завершению релаксации второй ведущий готовит сосуд с плавающими свечами. Когда участники открывают глаза, они видят в центре круга на полу сосуд с зажженными свечами.

Ведущий. Пройдя через "круг энергии", мы снимем груз проблем, осуществим ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепим здоровье.

Ведущий предлагает участникам встать вокруг свечей, а затем танцевальными движениями, сопровождаемыми динамичной музыкой, обойти этот сосуд со свечами несколько раз.

**III. Заключительная часть**

1. Упражнение "Предсказание оракула"

Участникам предлагается погадать, "узнать судьбу". Ведущий достает карты с предсказаниями из сосуда (приложение 3) и раскладывает на подносе. Участник берет карту, читает молча, затем по желанию вслух.

**2. Упражнение "Приглашаем в чайхану"**

Ведущий. На Востоке жизнь немыслима без чая. Приглашаем вас в чайхану, где вы можете обменяться эмоциями, чувствами, пожеланиями.

Участникам предлагается чай со сладостями.

Прощание.

Приложение 1

Список имен

Эрдем - ум (м)

Эржена - лучезарная (ж)

Байярма - счастье (ж)

Хэлмек - рассвет (ж)

Заргал - радость (ж, м)

Энхе - молодость (м)

Алгалан - бодрость (ж, м)

Арюхан - молодость (ж)

Батор - богатырь (м)

Алхан - золото (м, ж)

Хэхег - цветок (ж)

Мунхе - мудрый(ая) (м, ж)

Хаян - гора (м, ж)

Буда - божественный (Будда) (м)

Энхэ-Зула - горящая лампада (ж)

Байян - богатство (м)

Гэрел - зеркало (м, ж)

Альбина - светлая (ж)

Пульсара - цветок вьющийся (ж)

Айгуль - лунный цветок (ж)

Ашолу - красивая луна (ж)

Алсу - розовая вода (ж)

Салават - радуга (м)

Асмин - звездочка (ж)

Расита - солнышко, радость (ж)

**Приложение 2:  Притча "Мудрость Хакима"**

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались его успокоить, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (его придворный лекарь) и промолвил: "О, властелин, если ты дозволишь, я смогу успокоить его". Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море.

Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: "Какая мудрость скрывалась за этим поступком?" Тот ответил: "Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза".

**Приложение 3:  К упражнению "Предсказание оракула"**

На дальних просторах священной земли

Деревья большие на склоне росли.

А рядом в скале из седого гранита

Природной стихией пещера пробита.

И в этой пещере в полнейшей тиши,

Хранимой под сенью сводов больших,

От ярких лучей и от жизни забот,

Уж многие годы оракул живет.

Я к этой пещере по звездам пришла

И просьбу оракулу передала:

"По жизни реке все текут и текут

Наши годы,

Что ждет человека удачи, невзгоды?

Ты все предскажи, познакомь нас с судьбой

И тайну нам жизни слегка приоткрой".

И молвил оракул: "Возьми сей сосуд.

Судеб предсказанья отыщутся тут".

Надписи на картах

- К лазурным солнечным лучам

ведет дорога всех.

Будь в жизни честен, смел

и прям и ждет тебя успех.

- Надежды солнечную нить

на счастье люди ткут,

Сумеешь лучик сохранить,

удачи дни придут.

- Коль знаньем овладеть смогла,

Дари его другим.

Костру, что ты в душе зажгла,

Не дай растаять в дым!

- Добро безмерно, как вода

Бездонного колодца.

Будь доброй к людям, и всегда

Добро к тебе вернется.

- Сокровища не обретешь

без горя и без муки,

Бутона розы не сорвешь,

Не оцарапав руки.

- Крупинка малая алмаз,

Но в нем цветов игра,

Милей он для души и глаз,

Чем из камней гора.

- Не тот мужчина, кто бренчит

Набитым кошельком,

Мужчина тот, кто знаменит

Отвагой и трудом.

- Начнешь с горою говорить

Услышишь только эхо,

Не поленишься злак зарыть,

Пожнешь зерно успеха.

- Свободно ты живешь иль раб,

Прими совет один:

Без знаний ты как муха слаб,

Со знаньем властелин!

- Хватайся за каждое дело,

Чтоб сердце от радости пело!

Отзывчивым будь и спокойным,

Надежным и дружбы достойным.

- Лишь тот в делах своих

подружится с удачей,

Кто пользу видит в них,

а от невзгод не плачет.

- Взглядом трезвым и разумным

посмотри на этот мир.

Все увидишь по-другому,

жизнь по-новому поймешь.

Мир подобен океану,

строй из добрых дел ладью,

И тогда его спокойно и легко переплывешь.

- Честолюбцем, к главенству способным, не будь.

Будь бальзамом, а жалу подобным не будь.

Коль не хочешь, чтоб в жизни тебя обижали,

Не внушай ты дурного и злобным не будь.

- Не смотри, что иной выше всех по уму,

А смотри, верен слову ли он своему.

Если он своих слов не бросает на ветер,

Нет цены, как ты сам понимаешь, ему.

**Ожидаемый результат реализации проекта:**

Люди с ОВЗ и не дееспособные граждане укрепят психологическое здоровье, нормализуется эмоционально-волевая сфера людей, повысится мотивация к жизненной деятельности и интерес ко всему окружающему. Они могут быть счастливы. Жить в своих семьях. Работать, где будут зарабатывать своим трудом, чувствуя себя нужным. Наконец они смогут проживать самостоятельно или с сопровождением в своих квартирах.

**Сроки реализации проекта:** долгосрочный.

**Смета:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование затрат** | **Затраты. Цена (рублей)** |
| 1. | Обои с изображением природы |  |
| 2. | Воздушно –пузырьковые колонны для сенсорных комнат |  |
| 3. | Увлажнитель воздуха |  |
| 4. | Настенное зеркало |  |
| 5. | Мягкая мебель (диван 1шт.) |  |
| 6. | Кресло 2шт. |  |
| 7. | Пуф круглый 3 шт. |  |
| 9. | Журнальный столик |  |
| 10. | Светильник «Пламя» |  |
| 11. | Генератор запахов |  |
| 12 | Набор USB –накопителей |  |
| 13. | Мягкое напольное покрытие |  |
| 14. | Компьютер |  |
| 15. | Колонки для компьютера |  |
| 16. | Чайный сервиз |  |
| 17. | Игральные карты (колода) |  |
| 18. | Свечи |  |
| 19. | Веер |  |
| 20. | Кувшин |  |
| 21. | Песочные часы |  |
| 22. | Пиалы |  |
| 23. | Пирамидка |  |
| 24. | Заварочный чайник |  |
| 25. | Вентилятор |  |
| 26. | Шарфики |  |

**Для реализации проекта имеется: мультимедийное оборудование.**