**Технология работы проекта «Гармонизация жизни».**

* Схема целей проекта «Гармонизация жизни» и динамики выздоровления. Стр.1
* Методика проведения теоретических и практических занятий. – стр. 2
* Пользовательский путь пациента с позиции пациента и специалиста. – стр. 15
* Команда. Командообразование. – стр. 20
* Потребность в помещениях и оборудовании. – стр. 23
* Организация обучения сотрудников. – стр. 24
* Общий чат проекта. – стр. 25
* Удаление из проекта. – стр. 26
* Сравнение юридических форм организаций. – стр. 27
* Система мотивации. – стр. 28
* Сайт проекта «Гармонизация жизни». – стр. 29
* Логотип. – стр. 31

**Схема целей проекта «Гармонизация жизни» и динамики выздоровления.**

В государственной психиатрии и в РООИ «Перспектива» («Клуб ищущих работу») есть тренинги трудоустройства (8-10 занятий), но они не приводят к трудоустройству, тем более к устойчивому. Почему?

*Что мешает трудоустроиться?*

Не отсутствие знаний – как написать резюме или сходить на собеседование.

А плохой, неподходящий для трудоустройства психический статус:  
- нарушение когнитивных процессов (мышление, память, внимание)

- снижение работоспособности (инертность, истощаемость, колебания работоспособности)  
- нарушение режима дня

- нарушение социально-коммуникативных навыков, социальной адаптации

- выпадение или обеднение некоторых сфер жизни (социально-коммуникативной, трудовой, телесной, информационной)

- неустойчивость полученных знаний и навыков после прохождения краткосрочных тренингов (после прекращения посещения тренингов полученные навыки быстро пропадают)

- неустойчивость психического статуса

Незнание – куда двигаться в плане работы (нет продуманного реабилитационного профессионального маршрута) = от точки начала до конечной желаемой точки через промежуточные звенья (через усложнение – от простого к сложному)

Нет конструктивного образа жизни и соответствующего менталитета

Недостаточно конструктивное социальное окружение (нет общения, понимания психического расстройства и реабилитационных процессов и нет необходимой поддержки со стороны семьи и ближайшего социального окружения)

Отсутствие понимания индивидуального смысла жизни и целей в жизни, отсюда отсутствие мотивации что-либо делать

Хороший и устойчивый психический статус, понимание целей в жизни и реабилитационного маршрута, наличие конструктивного образа жизни и поддерживающего социального окружения приведут к:

* Снижению числа регоспитализаций,
* Повышению качества жизни,
* Улучшению трудовой занятости,
* Улучшению внутрисемейного функционирования.

Таким образом, ***основные мишени реабилитационного воздействия***:

То, что определяет психический статус и его устойчивость,

То, что влияет на изменение образа жизни, формирует здоровый менталитет, смысл и цели в жизни,

То, что влияет на социальное окружение для обеспечения поддержки пациенту.

**Предложения проекта «Гармонизация жизни»**:

Длительное внебольничное сопровождение (возможность (доступность) приходить на любые занятия даже после трудоустройства и включения в учебный процесс), которое обеспечивает:

* постепенное улучшение и стабильность психического статуса,
* изменение менталитета и образа жизни на более конструктивный,
* личностное и профессиональное развитие,
* устойчивость сформированных навыков и привычек,
* улучшение социальной поддержки.

*Какими средствами?*

Образование, труд и воспитание.

*Что делаем?*

* Гармонизация всех сфер жизни (телесной, трудовой, социально-коммуникативной и информационной): подключение выпавших сфер, нормализация, поддержание.
* Тренировка когнитивных навыков через различные формы активности.
* Профориентация через активизацию профессиональных ресурсов всех участников.
* Налаживание дисциплины, самодисциплины, режима дня.
* Подключение социального окружения.

**Методика работы в теоретических и практических занятиях**.  
Важные установки:

* Методическое разнообразие, регулярная смена видов деятельности
* Усложнение задач (от простого к сложному)
* Увеличение объема требований (обязательств) с поддержанием умеренного напряжения
* Политическая и религиозная нейтральность, научная объективность, нет тенденциозности
* Динамическое отслеживание психического статуса и ресурсов пациентов (опора на теорию Л.С.Выготского о зоне актуального и ближайшего развития)
* Строгая дисциплина
* Предельная вежливость (обращение по имени и отчеству, благодарность за выполненные дела)
* Мягкий юмор
* Лечит не методика, а личность психотерапевта / психолога, быть в меру человечным
* Соблюдать баланс конкретного пациента и группы (исключать «перетягивания одеяла на себя»)

**Методика работы в теоретических занятиях.**

Теоретические занятия проходят на территории психиатрической системы:

* как точка входа новых участников
* Близость к полипрофессиональной бригаде для обсуждения и отслеживания динамики

Длительность занятия: 2,5 - 3 часа (зависит от количества участников в группе)

Темы теоретических занятий (могут быть дополнены при необходимости):

Учебник на сайте <https://www.olga-kuznetsova-trud.ru/>

*Про что?*

* Постановка целей в жизни
* Работа с мотивацией
* Тайм-менеджмент
* Вопросы трудоустройства (поиск работы, составление резюме, сопроводительного письма, звонок работодателю, собеседование и т.д.)
* Адаптация в коллективе и т.д.

*Зачем?*

* Создание вектора развития
* Повод к размышлениям
* Расширение базы знаний и навыков (ролевые игры)
* Выявление профессионального ресурса каждого

Этапы проведения занятия:

1) Сбор пациентов в кабинете.

2) Привлечение пациентов к обустройству рабочего пространства (расставить стулья, поставить доску, подготовить маркеры и губку, открыть / закрыть форточки, помочь подключить компьютер с интернетом и т.д.). /*это активизация пациентов, выявление психического статуса, ресурсов, приучение к сотрудничеству в коллективе*/

3) Назначение «дежурного по классу» (написать на доске дату, название проекта, при необходимости стирать с доски и т.д.).

4) Составление списка присутствующих (номер телефона с вацапом у вновь прибывших для включения в общий чат).

Это время, пока подтягиваются опаздывающие (мягко заметить опоздавшим обо опоздании, чтобы они начали продумывать вариант отработки штрафа – песня, стих, танец). /*приучение к дисциплине, тренинг уверенного поведения, выявление талантов, ресурсов*/

5) Гимнастика (5 мин): привлечение пациентов к роли тренера (1-2 человека).

6) Выступления опоздавших у доски (аплодисменты, похвала).

7) Знакомство с новыми участниками /*отслеживание психического статуса, выявление личностных и профессиональных ресурсов, обдумывание – в каких сферах и как применить ресурсы данного пациента на пользу группе и проекту, обдумывание реабилитационной лестницы – индивидуального реабилитационного маршрута, выявление уровня притязаний и мотивации достижений*/

Вопросы к новому участнику (ведущий задает уточняющие вопросы: какой ПНД, группа инвалидности, трудовой стаж, учебный путь):

1.Фамилия, имя, отчество

2.Дата рождения и возраст

3.Семья

4.Образование и занятость

5.Хобби

6.Что хочу от проекта?

Процедуру знакомства может вести один из «бывалых» участников проекта, который знает методику опроса и взаимодействия с новеньким участником.

Привлечение участников проекта к проведению теоретического занятия с коррекцией их работы помогает формировать преподавательские навыки данных участников, укрепляет уверенность в себе, улучшает социально-коммуникативные навыки.

8) Психогимнастика /*активизация всей группы, смена видов деятельности*/:

Групповое упражнение (например, игра в мячи с называнием имен – себя и других).

9) Основная тема занятия:

а) Ведущий пишет на доске тему / часть темы – ровно столько, сколько планируется успеть

б) Теория (использование темы с учебного сайта или по запросу)

в) Мелкие вопросы к аудитории в ходе представления теории /*поддержание контакта с аудиторией*/

г) Показ слайдов, видео по теме

д) Схемы на доске по теме

е )Поголовный опрос аудитории «Что запомнили? Какие размышления у Вас есть по данной теме?»

10) Психогимнастика:

Танцевальная (ведущий начинает, далее с каждого по движению, все повторяют; либо ведущий или кто-то один проводит целиком) или Музыкальная пауза (подобранная песня к теме и её караоке-вариант)

11) Шерринг: поголовный опрос аудитории по эмоциональной динамике каждого в ходе занятия – оценка настроения в начале и в конце занятия по эмоциональной шкале от 0 до 10, где 0 – очень плохое настроение, а 10 – прекрасное настроение. «Что повлияло на изменение настроения»? (если произошла динамика) или «Как прошло для Вас занятие? Что запомнилось?» (если динамики нет).

12) Благодарность группе за занятие.

13) Анонсы предстоящих на данной неделе мероприятий.

14) Попрощаться, пожелать всем добра и здоровья, сказать, что всех ждём на занятии.

**Методика работы в практических занятиях**.

Все практические занятия проходят ВНЕ психиатрической системы:

* Необходимость социализации
* Преодоление стигматизации и самостигматизации
* Ориентировка в городе
* Преодоление страха поездки на общественном транспорте

Длительность занятия: 5-7 часов (занятие + чаепитие)

* Для тренировки усидчивости
* Подготовке к учебе и труду
* Каждый присутствует столько, сколько может, согласно своему психическому статусу, постепенно увеличивая время участия

*Учение английского медика Джона Брауна (1735-1788) о возбуждении:*

*«В соответствии с этим учением болезни возникают либо в случае чрезмерного возбуждения, вызываемого в организме внешними обстоятельствами, либо в случае слишком низкой степени возбуждения, передаваемого организму из внешней среды.* ***Здоровым может быть только организм в состоянии среднего возбуждения, не слишком высокого и не слишком низкого****. Эта теория превратилась из чисто медицинской в философскую, так как тот же Шеллинг, включив ее в свою натурфилософию, видел в ней вариант универсального закона органической природы».*

*Пошар Оливье. Петров Игорь. Игнац Трокслер, забытый создатель современной Швейцарии // https://www.swissinfo.ch/rus/culture/игнац-трокслер-забытый-создатель-современной-швейцарии/46422666*

Темы практических занятий определяются принципом гармонизации и интересами участников.

/*Профессиональная реинтеграция и профориентация, налаживание конструктивного образа жизни*/

Виды практических занятий:  
*По теме*:

* Оздоровительные
* Трудовые
* Социально-коммуникативные
* Информационные (познавательные, просветительские)

*По формату*:

* Мастер-классы (ведутся участниками, членами семьи, волонтерами) = «тренинг тренеров»
* Выходы в город (ответственные: сотрудники и представители сторонних организаций)

***«Тренинг тренеров»:*** подготовка и проведение мастер-класса участником (участниками) проекта или членами его (их) семей и ближайшего социального окружения и волонтерами (участник проекта выступает как ведущий или соведущий) = «университет психосоциальной реабилитации и взаимного образования». Подготовка тренеров – преподавателей.

Этапы подготовки и проведения занятия:

1) За 2-3 месяца – выбор темы мастер-класса (участник проявляет инициативу и предлагает тему, которая ему интересна, знакома, совпадает с хобби или профессией).

2) Минимум за 1 месяц – составление плана занятия участником и отправка куратору на проверку. План должен соответствовать основным правилам комплексной подачи материала:

Теоретическая часть:

* Определение предмета, классификация;
* История вопроса;
* Современное состояние темы, применение в различных сферах;
* Технические особенности предмета.

Практическая часть:

Потенциальный ведущий предлагает варианты проведения практической части.

Каждый пункт плана (подтема) выстраивается по следующему плану:

* Поголовный опрос аудитории (что знают по теме?);
* Теория с демонстрацией слайдов;
* Просмотр видео;
* Поголовный опрос «Что запомнили? Что произвело впечатление?

Проведение занятия должно проходить с использованием всех возможных средств наглядности (экран, маркерная доска (продумать – что писать на ней?), демонстрационные материалы) и проведения гимнастики как варианта отдыха.

3) Потенциальный ведущий исправляет план согласно комментариям куратора.

4) Минимум за 2 недели – подбор видео и слайдов.

Принципы отбора видео:

* Длительность от 1 до 10 минут (в среднем 4-6 минуты)
* Красивый, эстетически продуманный видеоряд
* Литературный русский язык
* Возможна доля юмора
* Динамичное, захватывающее

Принципы отбора слайдов:

* Отражающие содержание темы
* Максимально внятные и чёткие
* Научные
* Без излишней детализации

При необходимости, подбор песен для караоке.   
Принципы отбора песен:

2-3 видео по каждой песне

а) оригинал песни – когда впервые вышла на экраны

б) красивый кавер песни в исполнении артиста (преимущественно советских артистов перед современными для знакомства аудитории с советской культурой)

в) видео караоке песни

* красивый, адекватный видеоряд
* наилучший из имеющихся вариант музыкального сопровождения
* читаемый текст

5) Составление презентации как преимущество, одобряемо.

6) Загрузка всех материалов (плана, видео, слайдов, презентации, песен) на Яндекс-диск.

7) Минимум за 1 неделю – отправка куратору на проверку.

Если потенциальный ведущий занятия испытывает сложности с подготовкой, то куратор активно подключается, но настолько, чтобы находиться в помогающей функции, а не в гиперопеке, полностью делая занятие за участника. Важно сопровождать дозировано, не убивая активность и инициативу потенциального ведущего, помогать ему соображать и действовать.

8) Минимум за 3 дня до мастер-класса – исправление материалов согласно комментариям и возврат на контрольную проверку.

9) День мастер-класса. Подготовка к занятию:

Прийти за 30 минут и подготовить аудиторию (стулья, столы, настройка/проверка работы экрана, флэшки (видео, слайдов), подготовка материалов (разложить на столах), подготовить доску, маркеры, губку, уточнить на рецепции длительность бронирования аудитории), привести себя в порядок перед выступлением перед публикой, сходить в туалет и подготовить себе стакан воды.

10) Проведение занятия (на протяжении всего занятия куратор или кто-то фотографирует):

а) Представиться;

б) Проводить занятие согласно плану;

в) Обязательная интерактивность (взаимодействие с аудиторией, контакт глаз);

г) Поддержание дисциплины;

д) Выразительный, громкий, четкий голос;

е) Стоять лицом к аудитории;

ж) В практической части подходить к каждому для проверки, коррекции, подбадривания;

з) Представление каждым своей работы («защита дипломов»), ведущий дает обратную связь в поддерживающей манере: подчеркнуть достоинства и наметить точки роста (позитивное подкрепление);

и) Поблагодарить группу за участие и пригласить на чаепитие с обсуждением.

11) Чаепитие:

Групповая подготовка места для чаепития:

а) За 30 минут один из участников заполняет термопоты и включает их;

б) Мужчины ставят столы и стулья по числу участников;

в) Все моют руки;

г) Каждый достает то, что принёс (еда, чай);

д) Раскладываем по тарелкам равномерно (1-2 тарелки на каждый стол);

е) Каждый заботится о своем кипятке.

Спокойное чаепитие 15 минут.

Обратная связь по проведенному занятию:

Говорящий встает со стула и говорит громко и внятно.

\*Сперва выступают рядовые участники;

* Похвалить (поблагодарить) ведущего (ведущих) и организаторов
* Отметить достоинства
* Дипломатично сказать о недостатках, определить точки роста
* Что особенно произвело впечатление и запомнилось
* Что можно было бы еще добавить в данную тему или какие идеи пришли в связи с занятием.

\*\*Потом выступает ведущий (ведущие):

* Как для него/них прошли подготовка и проведение занятия (что-то сложно, что-то стало легче…)

\*\*\*Выступление руководителя / куратора

* Благодарность ведущему / ведущим
* Благодарность группе
* Возможные планы развития по мастер-классам
* Воспитательные беседы
* Анонсы предстоящих мероприятий

12) Групповая фотография:

Все садятся «ёлочкой», чтобы видно было каждое лицо.

Привлечь внешнего человека к фотографированию.

13) Уборка / *привлечение участников к трудотерапии, особенно недавно вошедших в проект; учитывать психический статус* /:

* Мыть посуду
* Стирать со стола
* Собрать и выбросить мусор
* Собрать остатки еды (забирают домой)
* Расставить стулья и столы по местам

14) Ответы на индивидуальные вопросы участников (микро-консультации), индивидуальные воспитательные беседы.

Для вовлечения большего числа участников в проведение мастер-классов, особенно тех, кто пока не готов к самостоятельному проведению, но согласен зачитать кусок теоретической части, можно распределять материал на несколько соведущих. Более опытный участник-Наставник готовит материалы и распределяет между менее опытными участниками, которые станут соведущими. Поощряется ситуация, если соведущий что-то добавит от себя в представляемую им часть. Всё проходит под контролем куратора.

Таким образом, выстраивается лестница психосоциальной реабилитации («искусство маленьких шагов») для постепенного роста участников до уровня преподавателя:

1. «Чайник» (новичок), который «приносит тело на занятие»,
2. Частичное присутствие на занятии,
3. Полное присутствие на занятии,
4. Зачитывание маленькой части информации,
5. Зачитывание целой части занятия,
6. Соведущий, который принимает участие в подготовке,
7. Ведущий = многопрофильный специалист, который выполняет подготовку и проведение занятия,
8. Улучшение навыков подготовки и ведения занятия.

**Организация мастер-класса по домоводству.**

Этапы подготовки и проведения мастер-класса по домоводству:

1) Заранее забронировать кулинарную студию на 4-5 часов (с 11-00 до 16-00) (планы на месяц и запрос на аудитории в ЦМДиМ подается не менее, чем за 1 неделю до начала нового месяца).

Пример запроса на локации в Центре московского долголетия и молодости (план на месяц прикладывается):

Добрый день, Руслан Владимирович!

Отправляю Вам запрос на локации на ОКТЯБРЬ. Заранее благодарю за помощь!

2 ОКТЯБРЯ СРЕДА - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ + компьютерные столы (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры, столы для рукоделия);

с 13:00 до 15:00 - ЗОНА КАФЕ или АРТ-МАСТЕРСКАЯ (столы для рукоделия);

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие).

3 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры);

с 13:00 до 15:00 - ЗОНА КАФЕ или АРТ-МАСТЕРСКАЯ (столы для рисования, маркерная доска и маркеры);

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие).

9 ОКТЯБРЯ СРЕДА - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ + компьютерные столы (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры, столы для рисования);

с 13:00 до 15:00 - ЗОНА КАФЕ или АРТ-МАСТЕРСКАЯ (столы для рисования, бумага и карандаши);

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие).

10 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ + компьютерные столы (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры, столы для рисования);

с 13:00 до 15:00 - ЗОНА КАФЕ или АРТ-МАСТЕРСКАЯ (столы для рисования);

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие).

16 ОКТЯБРЯ СРЕДА - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры);

с 13:00 до 15:00 - СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ;

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие).

17 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ - ЦМДиМ СОКОЛЬНИКИ

с 11:00 до 16:00 - кулинарная студия (домоводство).

23 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ + компьютерные столы (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры, столы для рисования);

с 13:00 до 15:00 - ЗОНА КАФЕ или АРТ-МАСТЕРСКАЯ (столы для рисования, бумага и карандаши);

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие)

24 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ -

выход в город.

30 ОКТЯБРЯ СРЕДА - ЦМДиМ Преображенский

с 10:00 до 13:00 - МЕДИА-ГОСТИНАЯ + компьютерные столы (экран для видео и слайдов, маркерная доска и маркеры, столы для рисования);

с 13:00 до 15:00 - ЗОНА КАФЕ или АРТ-МАСТЕРСКАЯ (столы для рисования и рукоделия, бумага и карандаши);

с 15:00 до 16:00 - зона кафе (чаепитие)

30 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ -

выездное занятие.

Заранее благодарю за обратную связь!

Спасибо!

Хорошего дня!

С уважением,

Ольга Геннадьевна Кузнецова,

автор и руководитель проекта "Гармонизация жизни".

2) Связаться с руководителями (ведущими) домоводства за 1 неделю до занятия для получения меню, чтобы составить анонс.

3) За 5-6 дней анонс выложить в общий чат, составлять список участников.

4) Собирать денежный взнос за продукты и расходные материалы заранее, до дня занятия. Возврат денег возможен только до 08-00 дня проведения занятия (исключить безответственность со стороны участников: записаться и не прийти в то время, как на них тоже закуплены продукты).

5) Назначить заранее участников-лидеров, которые помогут ведущим закупить продукты с утра до занятия. Напомнить им об этом накануне.

6) Закупить необходимое оборудование через интернет-магазины. Формирование и пополнение аптечки.

7) Закупка продуктов и расходных материалов ведущими с помощью лидеров, доставка в кулинарную студию.

8) Компенсация расходов из собранных средств тому, кто оплачивал.

9) Инструктаж участников и постоянный контроль в ходе занятия:

* Мытье рук перед занятием и после каждого прикосновения к сотовому телефону и другим нечистым поверхностям
* Аккуратность при использовании ножей и тёрок, медленная и аккуратная резка продуктов
* При работе в ходе домоводства быть в униформе (фартук, чепчик, нарукавники)
* Обязательная предварительная консультация с ведущими по поводу выполнения любого действия: как резать овощи и фрукты (кубикам, соломкой, кружочками …), на какой тёрке тереть, куда сложить порезанное …
* Вежливость и спокойствие при общении с другими участниками
* Следить за чистотой рабочего места и пола (ничего на пол не бросать во избежание травм)

10) При большом количестве участников (больше 12 человек) деление на пары (два человека на одно рабочее место).

Делить на пары, учитывая степень знакомства (ставить в пары менее знакомых), психический статус (менее сохранных с более сохранными), возможное налаживание дружеских отношений, степень мотивации (менее мотивированных с более мотивированными).

11) Постоянный контроль и эмоциональная поддержка участников.

12) Фотографирование за работой.

13) Решение сопутствующих вопросов.

14) За 30 минут до окончания подготовить место для группового обеда: организовать установку столов и стульев, назначить кого-то «сторожить места» и поставить кипятиться термопоты.

15) Организация обеда, отслеживание комфорта каждого участника.

16) Инструктирование о необходимости мыть и возвращать нами закупленную посуду (тарелки, ложки, вилки). Оборудование и расходные материалы, закупленные руководством проекта «Гармонизация жизни», хранятся в подсобном помещении.

17) Обратная связь по проведенному занятию по окончании обеда:

Говорящий встает со стула и говорит громко и внятно.

\*Сперва выступают рядовые участники;

* Похвалить (поблагодарить) ведущего (ведущих) и организаторов
* Отметить достоинства
* Дипломатично сказать о недостатках, определить точки роста
* Что особенно произвело впечатление и запомнилось, чему обучились
* Что можно было бы еще добавить в данную тему или какие идеи пришли в связи с занятием.

\*\*Потом выступает ведущий (ведущие):

* Как для него/них прошли подготовка и проведение занятия (что-то сложно, что-то стало легче…)

\*\*\*Выступление руководителя / куратора

* Благодарность ведущему / ведущим и помощникам
* Благодарность группе, отметить уровень групповой сплоченности и работы команды
* Возможные планы развития по мастер-классам
* Воспитательные беседы
* Анонсы предстоящих мероприятий

18) Групповая фотография:

Все садятся «ёлочкой», чтобы видно было каждое лицо.

Привлечь внешнего человека к фотографированию.

19) Уборка / *привлечение участников к трудотерапии, особенно недавно вошедших в проект; учитывать психический статус* /:

* Мыть посуду (в том числе общую посуду и кухонный инвентарь)
* Стирать со стола
* Собрать и выбросить мусор
* Собрать остатки еды (забирают домой)
* Расставить стулья и столы по местам

20) Ответы на индивидуальные вопросы участников (микро-консультации), индивидуальные воспитательные беседы.

**Выход в город**.

Частота: 1 раз в месяц

Этапы организации выходов в город:

1) Этап планирования:

- Необходимо найти бесплатный вариант для посещения (выставка, экскурсия, парк с павильонами, поездка на общественном транспорте: электросудно, паром, электричка)

- Согласование:

Если экскурсия требует предварительного соглашения между организациями (оформление запроса, благодарности исполнителям), то подготовить документы, согласовать со всеми сторонами заранее.

За неделю и накануне уточнить, что всё в силе.

- Открытость к предложениям по мероприятиям от участников и членов ближайшего социального окружения, волонтеров, внешних поставщиков. Согласовать детали: время, дата, условия.

- Внести в план работы.

- Написать анонс мероприятия, согласовать с поставщиком.

Содержание анонса:

День, дата, время начала, название мероприятия, краткое содержание, место и время встречи, посещение кафе по окончании мероприятия (каждый оплачивает за себя), призыв к действию.

Пример анонса:

Уважаемые участники проекта "Гармонизация жизни"!

В среду 25 сентября в 12:00 начинается экскурсия в Галерее Зураба Церетели.

Каждую последнюю среду месяца вход в Галерею З.К.Церетели БЕСПЛАТНО.

https://rah.ru/exhibitions/detail.php?ID=56106

Мне пообещали экскурсионное сопровождение с 12-00. Поэтому нам необходимо прийти вовремя.

Зура́б Константи́нович Церете́ли — советский, грузинский и российский художник-монументалист, скульптор, живописец, педагог. С 1997 года — президент Российской академии художеств.

После посещения Галереи мы сходим в кафе/столовую для поддержания навыков посещения мест общепита. КАЖДЫЙ ОПЛАЧИВАЕТ ЗА СЕБЯ. 💳 💷

Встречаемся в 11:30 в центре зала станции метро Кропоткинская (красная ветка 🛑 )

До встречи! 🖐

2) Этап осуществления (обязательное фотографирование происходящего в ходе мероприятия):

- Сбор участников в месте встречи.

- Составление списка всех пришедших (ФИО, дата рождения, номер телефона, в каком ПНД наблюдается, наличие группы инвалидности / кем приходится участнику – указание родства, близости).

- Ожидание 15 минут опаздывающих.

- Выдвижение на мероприятие.

- Контроль численности группы по дороге.

- Умеренный шаг (учёт скоростных возможностей каждого).

- Поддержание порядка и дисциплины в ходе мероприятия, контроль норм приличия, информирование о наличии туалета (групповое посещение).

3) Этап посещения кафе / столовой:

- После мероприятия по желанию посещение кафе или столовой (каждый оплачивает за себя).

- Поиск по Яндекс-карте, выбор бюджетного варианта.

- В кафе обсуждение прошедшего мероприятия, воспитательные беседы.

- Если в кафе идет не более ½ группы, то провести обсуждение на лавочке на улице или в крытом помещении с участием всех.

**Фотографирование**:

Происходит в ходе каждого практического мероприятия.

Что фотографируем?

* участников группы,
* обстановку,
* экспозицию,
* постановочная съемка.

Как фотографируем?

* Фото лица и в полный рост
* Фото со спины, рук, выполняющих что-то… без идентификации лица

Зачем?

* На память о мероприятии для участников.
* Информирование тех, кто не пришел, о содержании прошедшего мероприятия.
* Продвижение проекта в социальных сетях, в общественном пространстве (использование фотографий без признаков личных данных -со спины, затылки, без лиц).
* Обучение участников искусству фотографии.
* Отслеживание динамики реабилитации (каким был участник при входе в проект и какова динамика).

**Воскресные прогулки.**

Силами участников проекта каждые выходные (как правило, в воскресенье) организуются воскресные прогулки.

Один из участников (лидер и наставник) находит сам или пользуется рекомендацией руководителя (куратора) места для посещения (бесплатная выставка, городское мероприятие, парк и др.). Данное бесплатное мероприятие становится осью прогулки.

Организатор пишет анонс о прогулке и выкладывает в общий чат накануне выхода, составляет список желающих. Текст анонса прогулки заранее согласовывается с куратором.

К прогулке подключаются все желающие.

Как показала практика, на прогулку выходят в основном пациенты более тяжелые по статусу, которые обычно не посещают занятия в будни либо они на этих занятиях недостаточно конструктивны (сложность содержания и процесса превышает их когнитивные возможности).

Таким образом, в проекте происходит охват разных прослоек участников.

**Пользовательский путь пациента с позиции пациента и специалиста.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кратко** | **№** | **Путь пациента** | **Путь специалиста** |
| I. | Предварительный этап:  до вхождения в проект. | 1 | Пациент с психическим расстройством при сохранном интеллекте наблюдается у врача-психиатра или психотерапевта и принимает медикаментозную терапию по схеме и нуждается в психосоциальной реабилитации и профессиональной реинтеграции. | Кто-то хлопочет по поводу какого-либо пациента.  Уточнение степени сохранности пациента, деталей психического статуса.  Просьба от руководителя (специалиста) проекта: чтобы пациент сам написал в WhatsApp руководителю запрос на добавление в проект, указав данные (ФИО, дату рождения, ПНД, группу инвалидности) /*проверка степени сохранности, создание препятствия для преодоления*/ |
| 2 | Мотивационная беседа с пациентом по поводу включения в проект. | Наилучший вариант: направление пациента (с родственником) на клиническую беседу с врачом-психиатром-психотерапевтом, который работает при проекте, с целью выявления реабилитационного потенциала (сопутствующее психологическое тестирование на выявление реабилитационного потенциала как преимущество). При наличии сохранного интеллекта и реабилитационного потенциала проводится мотивационная беседа о включении в проект. Заводится документация на пациента в рамках проекта.  При наличии члена семьи также проводится мотивационная беседа для совместного посещения занятий. При его желании он также добавляется в общий чат. |
| 3 | Включение пациента и/или его родителя (члена семьи) в общий чат проекта (потенциальный участник сам должен написать администратору сообщение о включении его в чат). /*Преодоление страха, развитие навыков самостоятельности*/ | Руководитель (специалист) добавляет пациента и/или члена семьи в общий чат. |
| 4 | Наблюдение пациента за активностями проекта через чат (смотрят фотографии, читают план на месяц, анонсы мероприятий) | Руководитель (специалист) продолжает вести чат, выкладывая анонсы и фотографии с мероприятий, тем самым «вызывая аппетит» для посещения у пациентов и членов семьи. |
| II. | Этап вхождения и адаптации.  Статус рядового участника. | 5 | Приход пациента самостоятельно или с сопровождением (социальный работник, член семьи, друг) на занятие. | Составление списка всех присутствующих на занятии (пациенты и члены ближайшего социального окружения, волонтеры). Снова запрашиваются данные (ФИО, дата рождения, ПНД, группа инвалидности / кем приходятся пациенту, номер телефона). /*приучаются отвечать на поставленные вопросы и к дисциплине*/  Редко случается, что вновь прибывший дает негативную реакцию на сбор персональных данных. Специалист объясняет, что данное мероприятие проходит в рамках государственной психиатрической системы. Нам необходимо знать и понимать, с кем мы работаем. Если человек продолжает отказываться сообщать сведения о себе, ему предлагается покинуть группу (мероприятие). Как правило, после этого человек становится покладистым и сообщает данные. |
| 6 | Посещение занятий (частота посещений зависит от психического статуса и занятости другими делами) | Специалист отслеживает психический статус пациента. |
| 7 | Увеличение длительности пребывания на занятии (зависит от психического статуса) от 0,5 часа до 6-7 часов: чем чаще приходит и чем дольше высиживает на занятии, выполняя все требования к участникам, тем лучше усидчивость, включенность, дисциплина, исполнительность. | Специалист поддерживает контакт с каждым участником в ходе мероприятия, подбадривает, мотивирует.  Озвучивание новым участникам основных организационных моментов:   * Дисциплина, * Посещение туалета свободное, по необходимости, * Курение после занятия (некоторые всё равно отпрашиваются, но их мотивировать на удлинение сдерживания себя) * Длительность присутствия на занятиях с учетом состояния (психического статуса), постепенно увеличивая время присутствия, * Если убудут идеи по мастер-классам, то подходить к руководителю и обсуждать, * Обоснование значимости посещений и дисциплины для выздоровления = групповая мотивационная беседа (можно подключать к ней «ветеранов» проекта). |
| III. | Этап взросления, роста ответственности.  Статус лидера проекта. | 8 | Пациент (участник проекта) привлекается к мелким и средним задачам (мелкие и средние поручения, ему делегируется ответственность). | Специалист при возможности подключает участников (особенно вновь вошедших в проект) к мелким поручениям (делегирование ответственности пациентам везде, где можно, с учётом их психического статуса, физических и интеллектуальных возможностей, осведомленности об организационных моментах проекта): стереть с доски, разложить материалы для мастер-класса на столе, принести стакан воды, спросить на рецепции о чём-либо, принести какой-то инвентарь и т.д.).  Специалист отслеживает психический статус, качество выполняемых поручений, усложняет задачи, предлагает быть соведущим или ведущим, набрасывает темы, которые могут быть интересны пациенту. |
| IV. | Этап зрелости. Статус лидера и наставника проекта. | 9 | Участник проекта по своему желанию подходит к руководителю и предлагает провести какой-то мастер-класс целиком или быть соведущим. | Специалист обсуждает темы, которые пациент предлагает для мастер-класса.  Назначается дата мастер-класса (не ранее, чем через 2 месяца – это время для наблюдения за динамикой пациента и для начала подготовки). Специалист просит предоставить план занятия в общих чертах через одну неделю. Если пациент не критичен к своему состоянию (о своих способностях думает лучше, чем есть в реальности), то специалист просит написать план, собрать материалы и загрузить в папку на Яндекс-диск, прислать ссылку, только после этого будет обсуждаться дата мастер-класса (тем самым не отказал, но поставил задачу выше способностей пациента; хотя данное требование по подготовке касается всех). Специалист рекомендует данному пациенту регулярно посещать занятия. |
| 10 | Участник готовит материалы к мастер-классу (план, видео, слайды, информацию для доски, наглядные пособия) и загружает информацию на свой Яндекс-диск (не умеет – должен научиться это делать через интернет!) и присылает на ссылке для проверки руководителю. | Специалист проверяет план, дополняет, комментирует, просит собрать необходимые материалы и прислать на Яндекс-диске.  Если участник говорит, что не умеет, то ему рекомендуется изучить вопрос самостоятельно (вся информация есть в интернете).  Специалист напоминает о мастер-классе и материалах за 1 месяц, 2 недели, 1 неделю. За 1 неделю до мастер-класса все материалы должны быть на Яндекс-диске для проверки. |
| 11 | После проверки и комментариев руководителя участник вносит коррективы в материалы.  Участник при содействии специалиста закупает необходимые для мастер-класса материалы. | Специалист проверяет качество собранного материала до безупречного состояния. Окончательный вариант должен быть готов не позднее, чем за сутки до мастер-класса.  Специалист интересуется – какие расходные материалы нужны для мастер-класса, организует покупку. |
| 12 | Загружает материалы на флэшку (нет флэшки – сходи и купи себе флэшку!) | Специалист напоминает о необходимости иметь флэшку для загрузки материалов для занятия (если нет, то рекомендует купить). |
| 13 | В день мастер-класса ведущий мастер-класса должен прийти заранее (за 30-40 минут), чтобы подготовить аудиторию к занятию, проверить аппаратуру, подготовить всё оборудование и материалы, привести себя в порядок (требования к внешнему виду!). После занятия в ходе чаепития получает обратную связь от других участников проекта. | До начала рабочей недели, когда будет мастер-класс специалист сам пишет анонс на данный мастер-класс или перепоручает ведущему, проверка и публикация анонса в общем чате.  Специалист напоминает ведущему накануне мастер-класса о необходимости подготовки аудитории.  Специалист подходит заранее, проверяет готовность к занятию, помогает при необходимости.  Специалист сопровождает ведущего / соведущего при проведении занятия (обращает внимание на следование плану, обязательность опросов, положение тела ведущего в пространстве аудитории – лицом к зрителям, помощи в практической части, громкость и внятность речи), отслеживает состояние зрителей, принимает необходимые шаги для нормализации ситуации (дисциплина, взаимная вежливость, порядок при обратной связи).  Как правило, степень опеки участника снижается при каждом очередном проводимом данным участником занятия («удлинение поводка»).  Специалист руководит чаепитием и осуществляет эмоциональную поддержку ведущего / ведущих в ходе обратной связи за чаепитием. |
| V. | Этап появления самостоятельности и роста сепарации.  Статус лидера и наставника проекта. Ветеран проекта. | 14 | Участник проекта параллельно с посещением занятий может начать волонтерство, подработку (частичная занятость) или учебу. | Специалист время от времени поддерживает переписку с «ветераном проекта», мотивирует приходить на занятия при возможности, если человек трудоустроился или пошел учиться. |
|  | 15 | Рекомендуется продолжать посещать занятия при любой возможности (особенно при неустойчивом трудоустройстве: откуда-то уволился и еще не трудоустроился на новое место). | Специалист отслеживает реабилитационную динамику, интересуется психическим статусом, дает информационную поддержку, если состояние не очень ровное.  При необходимости специалист связывается с лечащим врачом пациента, если состояние или поведение пациента не очень хорошее. |
|  | 16 | Трудоустройство на полную занятость (гибкий график) или частичную занятость с посещением некоторых занятий и возможностью проведения мастер-классов. Если участник имеет пассивный источник дохода, он может ограничиться посещением проекта. | Специалист поддерживает краткую переписку с участниками.  Руководитель ведет плотную переписку со своим помощником / модератором, делегируя ему некоторые задачи. |
|  | 17 | Участник параллельно принимает медикаментозную терапию, корректировка терапии с учётом меняющегося (как правило, улучшающегося) психического статуса. | Специалист фиксирует реабилитационную динамику (как правило, улучшающуюся).  Редко, но бывает, что пациент может быть исключен из проекта, если его поведение стало неприемлемым и не корригируется («звездная болезнь» на фоне успехов с пренебрежением к другим участникам и руководителю). В данном случае пациента вежливо поблагодарить за сотрудничество, вклад в развитие проекта, объяснить, что нарушений стало слишком много, поведение не соответствует правилам проекта, поэтому он исключается. |

**Команда. Командообразование**.

Время (дни и часы) работы групп:

1-я группа: теория – пн: 10-00 – 12-30 / 13-00; практика – ср и чт: 10-00 – 16-00 / 17-00.

2-я группа: теория – пн: 13-00 – 15-30 / 16-00; практика – вт и пт: 10-00 – 16-00 / 17-00.

Расчет команды для 2-х групп:

* Генеральный директор (заведующий данным подразделением) – 1 ставка
* Директор по развитию (ведущий эксперт) – 1 ставка
* Врач-психиатр-психотерапевт – 2 ставки
* Коррекционный педагог-психолог (педагог – медицинский психолог) – 2 ставки
* Специалист по социальной работе – 2 ставки
* Социальный работник (привлекается на проведение домоводства)
* Специалист по связям с общественностью / фотограф / модератор – 1 ставка
* IT-специалист по созданию и поддержке сайта – 1 ставка
* Сотрудник по хозяйству (уборка помещений, учет и хранение оборудования) – 1 ставка
* Юрист (внешний сотрудник)
* Бухгалтер (внешний сотрудник)

Функциональные обязанности:

Генеральный директор (заведующий данным подразделением):

* Вся организационная работа подразделения
* Руководство
* Контроль
* Анализ отчетности
* Межведомственное взаимодействие
* Участие в полипрофессиональной бригаде (ППБ)

Директор по развитию (ведущий эксперт):

* Экспертная работа
* Развитие и контроль
* Составление планов на месяц
* Запрос аудиторий у поставщиков
* Взаимодействие с поставщиками занятий (участники, внешние волонтеры)
* Учебно-методическая деятельность
* Межведомственное взаимодействие
* Участие в ППБ

Врач-психиатр-психотерапевт:

* Отслеживание психического статуса пациентов при входе в проект
* Отслеживание реабилитационной динамики по МКФ (международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья)
* Контроль медикаментозного лечения, купирование обострений у пациентов
* 2-е мнение наряду с лечащим врачом-психиатром ПНД
* Клиническая беседа с пациентом 1 раз в месяц или по необходимости
* Ведение дневников (заполнение амбулаторных карт)
* Ведение групповых занятий
* Ведение отчетности
* Участие в ППБ

Коррекционный педагог-психолог (медицинский психолог – педагог):

* Курирование ведущих мастер-классов (проработка материалов для подготовки занятий и сопровождение при проведении занятий)
* Ведение групповых занятий
* Индивидуальное консультирование
* Эмоциональная поддержка участников (очно и в переписке)
* Тестирование на реабилитационный потенциал и отслеживание динамики
* Отслеживание реабилитационной динамики по МКФ
* Ведение отчетности
* Участие в ППБ

Специалист по социальной работе:

* Отслеживание соматического здоровья пациентов (взаимодействие с проектом «Здоровая Москва», оценка в БСОДУ – балльная система оценки достижений участников)
* Курирование «дневников гармонизации» (ежедневников), оценка в БСОДУ
* Заполнение волонтерских книжек, оценка в БСОДУ
* Курирование «Пушкинских карт» (результаты по БСОДУ)
* Оформление документов по выездным мероприятиям
* Консультации пациентов по необходимым услугам, составление маршрутов, координирование
* Ведение общей отчетности по посещениям
* Ведение собственной отчетности
* Ведение групповых занятий
* Оценка реабилитационной динамики по МКФ
* Участие в ППБ

Специалист по связям с общественностью / фотограф / модератор чата

* Работа по развитию и продвижению проекта в общественном пространстве
* Ведение и модерация социальных сетей (группа в ВК, YouTube)
* Составление анонсов
* Фотографирование
* Ведение чата и модерирование
* Ведение отчетности

IT-специалист

* Создание сайта
* Обновление информации на сайте 1-2 раза в неделю или по необходимости
* Курирование виртуального помощника
* Ведение отчетности

Рабочая динамика проекта:

* Необходимы разногендерные ведущие для каждой группы. С точки зрения психоанализа, ведущие – это «мама» и «папа», группа – «ребенок».
* Необходимы постоянные ведущие. Регулярная смена ведущих группы убьет проект («у семи нянек дитя без глазу»).

Требования к сотрудникам:

*\*****Отдельный файл «Система ценностей. Командообразование»*** (изучение системы ценностей автора проекта «Гармонизация жизни» и его масштабированного варианта «Пространство гармонизации жизни» для подбора подходящих для работы на ключевых позициях сотрудников).

* Высокая мотивация к работе
* Высокая самодисциплина
* Способность самостоятельно мыслить и действовать
* Открытость новизне, нетрадиционному решению проблем
* Высокая мотивация к сотрудничеству
* Заинтересованность в результатах работы проекта, в командной работе, в судьбе каждого участника
* Небезразличие, толерантность и доброта
* Готовность к взаимодействию вне рабочего времени (обсуждение объема взаимодействия вне рабочего времени, чтобы избежать злоупотреблений личным временем)
* Проактивность (поиск новых мероприятий, потенциальных ведущих, тем для занятий и др.)
* Очень хорошие коммуникативные навыки (завязывание и поддержание новых контактов, поиск и привлечение ресурсов к проекту)
* Готовность и способность к межведомственному взаимодействию, решению организационных вопросов (бронирование аудиторий, улаживание спорных ситуаций, продвижение участников проекта как волонтеров при ЦМДиМ и др.)
* Личностная зрелость
* Забота о безопасности
* Направленность на повышение качества жизни общества
* Минимальный конформизм в поведении и мышлении
* Минимальное стремление к власти

**Потребность в помещениях и оборудовании:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **№** | **Назначение** | **Помещение** | **Оборудование** |
| Теоретические  (на территории психиатрической системы) | 1 | Проведение групповой психотерапии | Кабинет групповой работы (проветриваемое помещение), вмещающий 20-25 человек и оборудование | * Мультимедийный экран с интернетом, * маркерная доска с маркерами и ластиком, * Мячи, * Стол письменный, * Стулья по числу участников и ведущих |
| Практические  (ВНЕ психиатрической системы) | 2 | Информационные (познавательные и художественные) | Медиагостиные  Арт-мастерская | Мультимедийный экран с интернетом,  Маркерная доска с маркерами и ластиком,  Столы,  стулья |
| 3 | Спортивные | Спортивный зал | Коврики для йоги,  Палки деревянные,  Мячи гимнастические,  Мяч для пляжного волейбола,  Мячи массажные,  Фитболы (по числу участников) |
| 4 | Домоводство | Кулинарная студия | Всё необходимое оборудование для кулинарии |
| 5 | Выход в город | Помещения культурных объектов,  Кафе / столовые |  |

**Организация обучения сотрудников.**

1) Учебные материалы:

1. Методичка по работе проекта «Гармонизация жизни» / «Пространство гармонизации жизни»
2. Видео-материалы по проекту
3. Методичка по МКФ (международная классификация функционирования)
4. Видео-материалы по МКФ

2) Обучение сотрудников (10 – 14 дней = 2 недели):

* Лекции по работе проекта и по работе с МКФ.
* Посещение занятий проекта: 1 неделя лекций и одна неделя практики (возможен смешанный вариант – чередование дней с лекциями и практикой).

За 2 недели происходит 4 теоретических и 8 практических занятий у 2-х групп участников проекта.

Виды занятий (5 вариантов):

* Теоретические (пн: 10-00 – 12-30 / 13-00; 13-00 – 15-30 / 16-00)
* Информационные
* Спортивные

Вт, ср, чт, пт: 10-00 – 16-00 / 17-00.

* Домоводство
* Выход в город

После каждого занятия разбор 1,5-2 часа.

Ролевые игры по проблемным ситуациям для видео-материалов:

* Участник проекта, ведущий занятие, стоит спиной к аудитории и показывает пальцем на экран – коррекция поведения
* Один из участников перебивает говорящего
* Использование слов-паразитов
* Разница мнений приводит к конфронтации участников (пресечение = каждый имеет право на свое мнение)
* Выпадение ведущего из процесса ведения занятия (поддержка, включение в реальность, указания к ведению, контроль ведущего согласно плану)
* Обучение этикету (пропустить даму, придержать дверь, движение по лестнице…)
* Благодарность везде
* Вежливость (обращение на «Вы» и по имени и отчеству)
* Мягкий юмор (?)
* Рекомендации по внешнему виду (контроль ногтей, зубов, волос, одежды, обуви). Рекомендации – где можно взять одежду и обувь
* Уборка после чаепития и после занятия
* Участник уснул
* Общение участников с администрацией, уточнение информации
* Инструктаж на домоводстве по технике безопасности
* Нарушение дисциплины (телефон в руках, курение) (административные наказания).

**Общий чат проекта «Гармонизация жизни».**

Общий чат носит информационный характер, предназначен для размещения анонсов мероприятий и информирования участников о чём-либо, имеющем отношение к работе проекта.

В шапке профиля располагаются правила:

1) Сайт по теоретической части проекта: http://www.olga-kuznetsova-trud.ru/wiki/doku.php

2) Мы в Телеграм https://t.me/+yoLv9G9SK2E2MTFi Там план на месяц.

3) Писать в чат можно только с 08:00 до 22:00. С 22:00 до 08:00 - РЕЖИМ ТИШИНЫ.

4) Нельзя присылать спам и прочее, что не касается психосоциальной реабилитации, повышения мотивации и качества жизни, трудоустройства. Все посты предварительно согласовать с администрацией.

5) За разжигание конфликтов, оскорбления руководителей и участников проекта, нарушение Конституции РФ, регулярные нарушения правил, злоупотребление доверием, добротой и временем администрации, а также асоциальное поведение - удаление из проекта.

6) Запрещено писать в чате на религиозные и политические темы.

7) Писать администрации только в случае крайней необходимости или при наличии важной информации, которую Вы хотите опубликовать в чате.

8) Все вопросы прояснять на очных занятиях в понедельник.

9) Все личные переписки вести в личных сообщениях.

10) При наличии претензий писать в личные сообщения.

11) Данный чат является информационным, а не чатом для общения.

До некоторых пор чат был открыт для сообщений участников. С увеличением числа участников в чате стало сложнее следить за дисциплиной. На данный момент чат уже закрыт для сообщений участников. В чат могут писать только админы.  
При масштабировании проекта чат будет закрытым для сообщений участников. Контакт возможен только с администрацией проекта через личные сообщения.

Админами назначаются сотрудники психиатрической системы, которые вносят вклад в работу проекта, и модератор из числа участников (пациентов), который выполняет роль помощника руководителя. Также функции админа есть у участников, отвечающих за ключевые активности.

Анонсы на предстоящую неделю выкладываются в пятницу. В воскресенье, предшествующего новой неделе, анонсы дублируются в 14-00. Анонс на завтра дублируется в 18-00.

Анонсы выкладываются каждый день в течение недели, напоминая о предстоящих занятиях.

Анонс на домоводство пополняется новыми фамилиями после оплаты данными участниками взноса на продукты.

Если мероприятие требует составления предварительного списка, то администрация чата его составляет.

Анонс на воскресную прогулку выкладывается накануне. Ведущий прогулки самостоятельно составляет список участников.

В конце месяца выкладывается план мероприятий на следующий месяц.

**Удаление из проекта:**

Удаление из проекта происходит единожды и в одну сторону, без права вернуться.

Если участник нарушает правила приличия, издевается над руководителем или участниками, то его предупреждают (проводят воспитательные беседы) несколько раз о риске удаления. Если нет положительной динамики, то участник удаляется.  
Если участник нарушил правила приличия очень грубо (грубо оскорбил кого-либо), то он удаляется из проекта сразу.

Решение об удалении принимается коллегиально администрацией проекта.

**Сравнение юридических форм организаций:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Государственная структура** | **НКО** |
| Масштабирование | Выгоднее, поскольку не завязана на конкретной личности. Создана система, которую можно повторить в любом городе. | Не выгодно из-за замкнутости на конкретной личности руководителя НКО.  Ограничения для масштабирования. |
| Использование возможностей межведомственного взаимодействия | Проще заключать договоры между департаментами и пользоваться ресурсами друг друга.  Широкие возможности межведомственного взаимодействия на государственном уровне. | Неравноправное взаимодействие, ограниченные права у НКО перед государственными департаментами.  Риск на 99,99999% потерять доступ в Центры московского долголетия и молодости, поскольку договор заключен между государственными структурами, а не с НКО (по новым правилам, Центрами долголетия сейчас пользуются только лица 55+). |
| Заведение волонтерских книжек | Сложности с политикой персональных данных, особенно в психиатрической системе. Необходимо искать пути для внедрения Волонтерских книжек и внесения данных об участии в мероприятиях проекта. | Проще на платформе Добро.РУ НКО – более гибкая структура |
| Взаимодействие с проектом «Здоровая Москва» | Естественное взаимодействие внутри государственной медицинской системы (ЕМИАС). | Сложности. Нет прямого взаимодействия. |
| Взаимодействия с Департаментом культуры по «Пушкинской карте» | Естественное взаимодействие в рамках межведомственного сотрудничества. Проще договориться о внедрении «Пушкинской карты» как формы поощрения (Балльная система оценки достижений участников) | Сложности. Нет прямого взаимодействия. |
| Привлечение внешних волонтеров | Естественное взаимодействие в рамках межведомственного сотрудничества.  Возможно создать систему привлечения – взаимодействия с конкретными государственными учреждениями. | Поиск физических лиц. Нет системности привлечения. |
| Уязвимость | Неуязвимые как структура в государственной системе. Уязвимость только отдельных лиц. | Высокая уязвимость: легко может быть объявлен «иноагентом» и быть «отмененным», с кем прекратят взаимодействовать все государственные структуры. |
| Доступность | Бесплатно по ОМС | Регулярные «благотворительные взносы» в пользу организации |

**Система мотивации.**

Можно выделить три составляющих системы мотивации в проекте «Гармонизация жизни»:

* «Чистая» мотивация (функционирует и на ней держится проект)
* Внедрение волонтерских книжек (в разработке)
* Балльная система оценки достижений участников (в разработке)

«Чистая» мотивация.

На протяжении всей истории функционирования проекта «Гармонизация жизни» привлечение участников к проведению занятий держалось только на личной инициативе и никак материально не поддерживалось. Участники наблюдают друг за другом, видят происходящую динамику, вдохновляются успехами своих товарищей, которые раньше вошли в проект и уже ведут занятия.

Поддерживающая, доброжелательная атмосфера, понятная и доступная для повторения методика работы, сопровождение со стороны руководителя будят у участников желание попробовать себя в новой роли – роли преподавателя.

Как правило, проведя занятие один раз, участник высказывает желание провести занятие по какой-то другой теме. Сам процесс подготовки вовлекает ведущего в мир знаний, науки и практики, развивает любознательность и постоянное получение новых знаний как потребность.

Роль преподавателя позволяет проявить свой потенциал как руководителя и организатора. Выявляются актерские способности, харизма. В то же время проявляются лакуны (точки роста), с которыми следует работать.

Пробуя себя в роли преподавателя, участники формируют новые навыки, которые у них ранее отсутствовали. Эти навыки им помогают в будущем трудоустройстве.

Успешные истории трудоустройства становятся мотивацией к активности в рамках проекта.

Данная форма мотивации подпитывается идеями джоб-крафтинга (job-crafting), когда в рабочем процессе можно проявить свои любые навыки, сделав его созвучным собственной натуре. Результат (в частности, проведенное занятие) будет отражать индивидуальные особенности исполнителя, при этом вписываясь в рамки требований по проведению занятия.

Внедрение волонтерских книжек.

Практика внесения в волонтерские книжки информации о проведенных мастер-классах может существенно мотивировать участников для пробы себя в качестве ведущих.

Социально поощряемая практика даст новый официальный социальный статус участнику, станет наглядным свидетельством его активности при трудоустройстве, даст дополнительные баллы при поступлении в учебное заведение и будет ласкать глаз, если нет желания работать и учиться.

Как видится, на данный момент есть два пути внедрения данной практики: через договор с ГБУ «Мосволонтер» и регистрацию государственной организации, подведомственной ДЗМ, на базе которой функционирует проект «Гармонизация жизни» («Пространство гармонизации жизни») на сайте ДОБРО.RU. Через сайт можно будет также привлекать внешних волонтеров по темам занятий, которые невозможно реализовать за счет профессиональных навыков участников.

Основное препятствие, требующее разрешения, - сочетание регистрации участников на внешнем ресурсе при жесткой политике защиты персональных данных.

Балльная система оценки достижений участников (БСОДУ).

На данный момент разрабатывается и начинает тестироваться БСОДУ.  
За определенные достижения будут начисляться баллы, которые приравниваются к рублю.  
За определенное количество баллов для конкретного участника будет покупаться билет на культурное мероприятие (поход на концерт, в театр, кино, фестиваль), что заранее будет согласовываться с данным участником.  
На текущий момент бюджет связан только с личным карманом руководителя проекта, что делает данную систему ненадежной, коль зависит только от щедрости одного человека.  
В перспективе необходимо заключить межведомственное соглашение о поддержке данной БСОДУ со стороны Департамента культуры Москвы и привязать систему к «Пушкинской карте».

БСОДУ:  
1) Посещаемость (5 баллов за 1 занятие)

2) Дневник гармонизации (ежедневник) (1 балл за 1 заполненный день)

3) Проведение мастер-класса без соведущих (100 баллов)

4) Проведение мастер-класса как основной ведущий при наличии соведущих (70 баллов)

5) Проведение мастер-класса как соведущий (50 баллов)

6) Посещение врачей и обследования (10 баллов за 1 посещение врача или 1 обследование)

7) Помощь в организации занятий (закупка продуктов, встреча группы у метро) (50 баллов за 1 событие)

8) Модерирование чата / IT-Поддержка / Обновление сайта на протяжении месяца (100 баллов)

**Сайт проекта «Гармонизация жизни».**

Сайт проекта «Гармонизация жизни» https://www.olga-kuznetsova-trud.ru/ создан руководителем проекта при технической поддержке одного из участников – IT-специалиста, который помогает с наполнением сайта и его техническим обслуживанием (решение вопросов по хостингу). Оплата хостинга производится за счет средств руководителя.

Сайт функционирует как учебник с материалами для занятий тренинга занятости и трудоустройства (теоретическая часть проекта). Материалы занятий составлены руководителем проекта, доступны для изучения как специалистам, так и пациентам.

На сайте представлены материалы по 16 темам. Каждую тему можно разбирать на протяжении нескольких занятий. Скорость продвижения по той или иной теме зависит от общего количества участников на занятии, количество новых участников (на которых будет уходить время для знакомства), от интеллектуального потенциала присутствующих, проходящей дискуссии, подымаемых сопутствующих тем. Торопиться с освоением материалов не нужно. Любая тема – это пусковой крючок для организации дискуссии, это приглашение к размышлению.

Занятие 1: Маленькие шаги

Занятие 2: Распределение времени

Занятие 3: Ресурсы

Занятие 4: Кем и зачем работать

Занятие 5: Где найти работу

Занятие 6: Резюме. Теория

Занятие 7: Резюме. Практика

Занятие 8: Сопроводительное письмо

Занятие 9: Звонок работодателю. Теория

Занятие 10: Звонок работодателю. Практика

Занятие 11: Собеседование. Теория

Занятие 12: Собеседование. Практика

Занятие 13: Адаптация в коллективе

Занятие 14: Командный игрок

Занятие 15: Пассивная агрессия

Занятие 16: Правовые аспекты трудовых отношений

Список тем может быть дополнен по запросу участников, то есть обсуждать на занятии можно любую тему, влияющую на образ жизни и ее качество, менталитет, на все стороны бытия. Обсуждение всегда сводится к осознанию взаимосвязей всех сторон действительности, к осознанности проживания, к пробуждению реабилитационного потенциала и личностному развитию. Важен научный подход, без тенденциозности, с привитием толерантности к другому мнению, плюрализму мнений, что принципиально значимо для социализации.

Для личностного развития на сайте предложен Список фильмов и Список литературы.

Когда завершается последняя тема в списке, происходит возврат к первой теме. Занятия зациклены. При условии, что теоретическое занятие проходит один раз в неделю, а каждая тема может разбираться в течение 2-3 занятий, тематическое содержание, предложенное на сайте, растягивается почти на целый календарный год.

Проект работает в открытом формате – группа с медленно обновляющимся составом. Любой новый участник может присоединиться к любому занятию. Важно – не сколько тем пациент успеет прослушать, а насколько он вовлекается в дискуссию и меняет свой образ жизни под воздействием психосоциального вмешательства.

При развитии сайта стоит сделать его более зрелищным (внешне привлекательным, с хорошим дизайном), вмещающим в себя различные блоки:

* базовая информация о проекте
* информация о команде проекта
* информация для специалистов
* информация для пациентов
* информация для ближайшего социального окружения
* учебный материал для занятий
* планы на месяц (ближайшие месяцы)
* отчеты о проведенных занятиях (с учетом политики защиты персональных данных)
* партнеры проекта
* СМИ о проекте
* контакты для обратной связи и для вхождения в проект
* чат-бот для контакта с посетителем сайта

Необходимо сайт сделать независимым от кармана руководителя (оплата хостинга должна быть привязана к внешнему источнику), чтобы не потерять хостинг со всеми материалами.

**Логотип.**

Логотип (находится в состоянии доработки) отражает основные идеи проекта:

* Гармонизация всех сфер жизни
* Межведомственное взаимодействие (которое коррелирует с основными сферами жизни, отраженными в концепции гармонизации)
* Пользовательский путь пациента в проекте
* Раскрытые ладони как символ идеи: «гармония твоей жизни в твоих руках».

Лотос как символ гармонии, жизни, здоровья, красоты, чистоты, преображения и духовного совершенства представлен тремя лепестками и листом в основании.

Основание символизирует Департамент здравоохранения, центральный лепесток – Департамент образования и науки (*Образование* - основная методика работы в проекте), боковые лепестки – Департамент труда и социальной защиты населения (*Труд* – как одно из ведущих средств воздействия; и это ведомство предоставляет площадки для работы) и Департамент культуры (*Воспитание* – одно из ключевых средств психосоциального вмешательства; это ведомство предоставляет культурные мероприятия и может быть источником получения «Пушкинских карт»).   
Межведомственное взаимодействие этих четырех департаментов отражает идею гармонизации четырех сфер жизни: телесной, трудовой, социально-коммуникативной и информационной (духовной).

Полукруг, идущий из одной ладони к другой и охватывающий лотос, символизирует пользовательский путь пациента в проекте.

Ниже представлены два варианта (более ранний и более поздний) описанного логотипа.



