**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Суздальский дом-интернат для престарелых и инвалидов»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУСОВО «Суздальский

дом-интернат для престарелых и инвалидов»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Боков

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**Программа формирования навыков самостоятельного проживания инвалидов (на примере ГБУСОВО «Суздальский дом-интернат для престарелых и инвалидов»)**

**г. Суздаль, 2019г.**

**Сопровождаемое проживание** – это форма комплексного оказания социальных услуг на дому людям с инвалидностью, которая направлена на поддержку и развитие их максимально возможной самостоятельности в решении основных жизненных задач.

**Эта форма обеспечивает:**

необходимую гарантированную помощь в преодолении ими трудных жизненных ситуаций в условиях домашнего проживания;

социальную интеграцию и нормализацию жизни человека с инвалидностью – жизнь в обществе и выполнение доступных социальных ролей;

профилактику попадания в стационарные учреждения;

удовлетворение основных жизненных потребностей, обеспечение необходимого ухода и др.

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

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

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

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

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

**Организаторы программы**- специалист по комплексной реабилитации, психолог, культорганизатор.

**Участники программы** – получатели социальных услуг первой и второй группы инвалидов учреждения.

**В программе присутствуют 2 уровня**:

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

второй (более высокий) – восстановление, формирование и поддержание навыков самостоятельного проживания во внешнем социуме.

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

1. Оценка навыков самообслуживания и самоорганизации (см. приложение)
2. Практическое освоение социальных ролей и позиций непосредственно в социуме.

**Критерии оценивания деятельности ПСУ при использовании бальной системы следующие:**

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

**Критериями успешности формирования навыков являются:**

1. Сформированные санитарно-гигиенические навыки.
2. Сформированные социально-бытовые навыки.
3. Сформированные навыки самоорганизации.
4. Сформированные социальные навыки.

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

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

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

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

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

*Предмет обучения:*

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

1. **Соблюдение гигиены дома, личного проживания**

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

*Организатор:* *Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

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

*Предмет обучения:*

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

1. **Поддержание навыков ухода за одеждой и обувью. Соблюдение опрятного внешнего вида**

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

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

*Предмет обучения: Внешний вид*

Одежда:

- гардероб мужчины и женщины

- выбор повседневной и праздничной одежды.

Уход за одеждой:

- как пришить пуговицу

- как правильно подобрать нитки, иголку

- как зашить дырку

- как наложить заплатку

- как обработать края подола

Чистка одежды:

- моющие (стирающие средства)

- технология стирки

- что означают знаки на ярлыках одежды

Процесс глажения:

- порядок глажения вещей из различной ткани

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

Уход за обувью.

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог),

Форма работы: практическое занятие в магазине.

*Предмет обучения:*

*- экскурсия в магазин, выбор товара;*

*-расчет стоимости;*

*-оплата покупки;*

*-касса, кассир, чек.*

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

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

*Форма работы:* проведение (теоретически и практические занятия), организация мастер-класса по приготовлению простых блюд,

*Предмет обучения:*

* правильный выбор продуктов питания для приготовления блюда;
* Приготовление пищи:
* Подготовка продуктов перед приготовлением блюда.
* Приготовление напитков - сок, морс, кофе, чай.
* Мытье посуды после приготовления пищи: после лука, рыбы, пригоревшая посуда, пластмассовая или стеклянная посуда, посуда с тефлоновым покрытием. Использование губок, металлических губок, моющих средств.
* Столовые приборы, салфетки, подставки, декорация.
* Правильная сервировка стола и прием пищи. Этикет.
* Выбор блюда из готового меню в ресторане, кафе.
* Правила поведения за столом.

1. **Соблюдение правил электробезопасности. Правила. Поведения в экстренных случаях**

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

*Форма работы:* групповые теоретические и практические занятия.

*Предмет обучения:*

- безопасность использования электроплиты;

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

- безопасность использования осветительных приборов;

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

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

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

1. **Непосредственное управление денежными средствами.**

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

*Предмет обучения:*

* Умение пользоваться деньгами, банковскими карточками.
* Контролировать личный бюджет: приход – расход.
* Ориентация в ценах.

1. **Организация свободного времени**

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

*Организатор:* психолог, культорганизатор, библиотекарь.

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

*Предмет обучения:*

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

1. **Пользование общественным транспортом**

*Задача:* сформировать, восстановить и поддержать умение ориентации на местности

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (ркабилитолог)

*Форма работы:* практическое занятие в транспортной среде

*Предмет обучения:*

* Навыки ориентации на местности;
* Виды транспорта;
* Автобусные маршруты;
* Плата за проезд;
* Как спросить показать дорогу до нужного объекта.

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

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

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

Формирование, восстановление и поддержание социальных навыков осуществляется комплексно.

1. **Тренинги социальных навыков.**

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

*Организатор:* психолог.

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

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

- дефицит социального восприятия

- несостоятельность при решении повседневных проблем

- плохо сформированное невертальное поведение

- эмпатические навыки

- экспрессивность и т.д.

1. **Модуль «Правила поведения».**

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог), фельдшер, психолог, культорганизатор.

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

*Предмет обучения:*

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

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

Правила обращения к незнакомым людям, в организации.

1. **Юридическая консультация.**

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

*Организатор:* специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)

*Формы работы:* групповые занятия.

*Предмет обучения:*

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

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

***Критерии оценки:***

Параметры оценивания/Шкала оценивания

**5 баллов** – выполняет действия по самообслуживанию самостоятельно, качественно, при незначительной помощи;

**4 балла** – выполняет микропроцессы по самообслуживанию самостоятельно, однако нуждается в периодическом контроле;

**3 балла** – выполняет действия только под контролем;

**2 балла** – не знает, не владеет, не выполняет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные модели и задачи:**  **Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **До**  **(в баллах)** | **После**  **(в баллах)** | **Примечание** |
| **«Самообслуживание»** |  |  |  |
| **Личная гигиена и здоровый образ жизни** |  |  |  |
| **Соблюдение гигиены дома, личного проживания** |  |  |  |
| **Поддержание навыков ухода за одеждой и обувью. Соблюдение опрятного внешнего вида** |  |  |  |
| **Осуществление закупок** |  |  |  |
| **Правильное рациональное питание. Приготовление пищи и сервировка стола** |  |  |  |
| **Соблюдение правил электробезопасности. Правила. Поведения в экстренных случаях** |  |  |  |
| **«Самоорганизация»:** |  |  |  |
| **Непосредственное управление денежными средствами** |  |  |  |
| **Организация свободного времени** |  |  |  |
| **Пользование общественным транспортом** |  |  |  |
| **«Коммуникабельность и саморегуляция»:** |  |  |  |
| **Тренинги социальных навыков** |  |  |  |
| **Модуль «Правила поведения»** |  |  |  |
| **Юридическая консультация** |  |  |  |

***По итогам обучения:***воспитанники должны иметь практические навыки: ухода за собой ;подобрать одежду по размеру и по стилю , подобрать обувь по размеру и ухаживать за ней, общаться в различных социумах, в общественных местах, осуществлять покупку билетов на различные виды транспорта , пользоваться расписанием общественного транспорта, вести бюджет, составит план обустройства жилых помещений ; заполнить и оплатить квитанцию об оплате коммунальных услуг, электроэнергии по показаниям счетчика, оплатить коммунальные платежи через интернет и через терминалы; соблюдать чистоту и порядок в жилом помещении ;использование бытовой техники, кухонного инвентаря, посуды на кухне, осуществлять сервировку стола, определения сроков и способов хранения продуктов питания; осуществлять первичную и тепловую обработку продуктов питания ;составлять меню на завтрак и приготовить его, составить меню на обед и приготовить первое и второе блюдо , соблюдать правила этикета приема гостей; приготовить и оформить блюда для праздничного стола; написать резюме; обращения в учреждения к соцзащиты,отделения полиции.