

UCHWAŁA NR 101/2017
ZARZĄDU POWIATU STARACHOWICKIEGO

z dnia 01.08 2017 r.

w sprawie: zatwierdzenia Planu Pracy oraz Programu Działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach na 2017 rok.

Na podstawie art. 32 ust. 1 w związku z art. 4 ust. 1 pkt 3 i 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (tekst jednolity Dz. U. 2016. 814 z późn. zm.), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2014r. o pomocy społecznej (tekst jednolity Dz. U. 2016.930 z późn. zm.), § 4 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2010.238.1586 z późn. zm.) oraz § 11 ust. 1 i 3 Statutu Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach stanowiącego załącznik Nr 1 do Uchwały Nr XXIII/161/2016 Rady Powiatu w Starachowicach z dnia 27 października 2016 roku w sprawie utworzenia Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach, zmienionej Uchwałą Nr XXV/189/2016 Rady Powiatu w Starachowicach z dnia 28 grudnia 2016 roku oraz Uchwałą Nr XXIX/219/2017 Rady Powiatu w Starachowicach z dnia 31 marca 2017 roku,

Zarząd Powiatu uchwala, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się :

- 1) Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach na 2017 rok stanowiący załącznik nr 1 do niniejszej Uchwały.
- 2) Program Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach na 2017 rok stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej Uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodnicząca Zarządu

nieobecna

Danuta Krępa

Wicestarosta: Marek Pawłowski

M. P.

Członkowie Zarządu:

Monika Nowak

nieobecna

Andrzej Sendeki

Andrzej Sendeki

Dorota Nowakowska - Boska

Dorota Nowakowska - Boska

RADCA PRAWNY


(2)
mgr Aleksandra Stefańska

Uzasadnienie

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2010.238.1586 z późn. zm.) Kierownik Domu opracowuje program działalności Domu i plan pracy Domu na każdy rok kalendarzowy, w uzgodnieniu z wojewodą. Dokumenty te zatwierdza jednostka prowadząca.

Zgodnie z § 11 ust. 3 Statutu Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach stanowiącym załącznik Nr 1 do Uchwały Nr XXIII/161/2016 Rady Powiatu w Starachowicach z dnia 27 października 2016 roku z późniejszymi zmianami w sprawie utworzenia Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach, program działalności Domu i plany pracy Domu, opracowuje w uzgodnieniu z Wojewodą Świętokrzyskim Kierownik Domu, a zatwierdza Zarząd Powiatu Starachowickiego w drodze uchwały. Plan Pracy i Program Działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach na 2017 rok został zaakceptowany przez Wojewodę Świętokrzyskiego, pismem znak: PSZ.V.9421.16.2017 z dnia 03.02.2017r.

Z uwagi na powyższe, zasadnym jest podjęcie niniejszej Uchwały.

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego
Domu Samopomocy
w Starachowicach

mgr Renata Bernaciak

Załącznik Nr 1 do Uchwały Nr 101/2017

Zarządu Powiatu Starachowickiego

z dnia 01.08.2017 roku

Plan pracy

Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach

Starachowice, 25.01.2017 r.

Edukacja zdrowotna z treningiem farmakologicznym

Tematyka obejmować będzie podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki prozdrowotnej, prowadzenia zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania. Ze względu na różny stopień niepełnosprawności intelektualnej treści edukacji zdrowotnej przekazywane będą w postaci bajek i historyjek obrazkowych.

Tematy:

- W zdrowym ciele zdrowy duch.
- Higiena jamy ustnej,
- Bezpieczne wakacje,
- Używki-a niebezpieczeństwo ich spożywania,
- Zasady zdrowego odżywiania,
- Higiena osobista,
- Rodzaje uzależnień.

Cele:

- Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych. Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego)., Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
- Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu,
- Monitorowanie stanu zdrowia podopiecznego.

Monitorowanie stanu zdrowia psychicznego i somatycznego.

Celem monitorowania jest systematyczna obserwacja stanu zdrowia oraz kontrola stanu zdrowia po zmianie leków. Ponadto obserwacja stanu zdrowia somatycznego (kontrola parametrów życiowych)

Zajęcia manualne

Program realizowany jest w ciągu całego roku kalendarzowego, w ilości jednego zajęcia dziennie w każdej z grup.

Głównym celem zajęć jest usprawnianie i korygowanie zaburzonych funkcji percepcyjno - motorycznych podopiecznych.

Cele szczegółowe to:

- stymulowanie ogólnego rozwoju podopiecznych
- wyrównywanie dysharmonii rozwojowych
- usprawnianie koordynacji wzrokowo - ruchowej
- rozwijanie sprawności manualnej
- wyrabianie płynności i precyzji ruchów
- usprawnianie mięśni palców i zdolności współpracy palców ręki
- wyrabianie umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziem piszącym
- wdrażanie do dokładności, staranności, kształcenie wrażliwości estetycznej
- likwidowanie napięcia mięśniowego
- wzmacnianie cech osobowości
- rozbudzanie zainteresowań *
- wyrobienie właściwej motywacji do pracy

Metody pracy

W osiągnięciu założonych celów sprzyjać będą atrakcyjne metody pracy z podopiecznym. Wiodącymi metodami pracy na zajęciach będą metody odtwórcze. Wykorzystane zostaną ćwiczenia rozmachowe całej ręki oraz ćwiczenia wyrabiające koordynację wzrokowo — ruchową i sprawność dłoni, przegubu ręki, palców. Do ćwiczeń tych zostaną wykorzystane techniki manualne takie jak: lepienie z mas plastycznych, rysowanie szlaczków, wycinanie, wydzieranie z papieru kolorowego, malowanie palcami i grubym pędzlem, pisanie różnymi przyborami - piórką, kredą, kredką, długopisem, kalkowanie, pisanie po śladach.

Kolejnym etapem w realizacji w/w celów będzie odwzorowywanie początkowo prostych kresek, następnie szlaczków i zgodnie z zasadą stopniowania trudności, kolejno coraz trudniej szych zdań.

Tematyka zajęć:

- zabawy konstrukcyjne i układanki: układanki magnetyczne, przybijanki wg wzoru, układanki z patyczków, wełny, tasiemki
- lepienie i malowanie: ugniatanie mas plastycznych, wałkowanie, lepienie form przestrzennych i płaskich, toczenie kulek
- malowanie: malowanie palcami, zamalowywanie całej powierzchni kartki, malowanie pędzlem linii prostych, spiralnych, kół, zamalowywanie konturów.
- rysowanie: rysowanie kredą na dużych arkuszach, rysowanie wg wzoru, rysowanie

dowolne

- wydzieranie i wycinanie: rozdzieranie i rozcinanie papieru po narysowanych liniach poziomych, pionowych, krzywych, spiralnych, wydzieranki i wycinanki z papieru i innych materiałów, tworzenie kompozycji.
- stemplowanie - tworzenie różnych kompozycji szlaczków.
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków. m
- szycie i haftowanie.
- techniki orgiami.
- sprawne ruchy palcami np. naśladowanie gry na pianinie, odgłosów deszczu itp.
- ćwiczenia grafomotoryczne - prawidłowa pozycja przy pisaniu, poprawne ułożenie ręki i trzymanie przyboru, pisanie znaków literopodobnych w liniaturze, elementy pisma, rysowanie szlaczków, pisanie po śladzie.

Trening samoobsługi

Trening prowadzony jest codziennie, indywidualnie z każdym podopiecznym. Głównym tematem treningu jest obsługiwanie siebie.

Cele:

- nauka samoobsługi w łazience;
- nauka samodzielnego jedzenia i picia;
- usprawnianie umiejętności jedzenia;
- kształtowanie umiejętności ubierania i rozbierania się.

Metody:

- demonstrowania czynności;
- praktycznego działania;
- historyjka obrazkowa; film;
- bajka.

Trening higieniczny

Zajęcia z treningu higienicznego odbywać się będą codziennie w formie indywidualnej. Tematyka obejmuje podstawowe zagadnienia z higieny osobistej. Dbanie o wygląd zewnętrzny zgodnie z przysłowiem „Jak Cię widzą tak Cię piszą”.

Z uwagi na zaburzenia psychiczne metodą dominującą w pracy będzie indywidualne potraktowanie uczestnika ale też demonstracja i naśladownictwo.

Tematyka zajęć:

- mycie rąk.
- dbanie o paznokcie.
- dbanie o higienę jamy ustnej.
- dbanie o stopy.
- higiena intymna.
- estetyczny wygląd zewnętrzny.

Treści tematyczne będą realizowane w zależności od stanu psychofizycznego i możliwości domowników.

Zajęcia porządkowe

W czasie tych zajęć uczestnicy zdobywają umiejętności posługiwania się sprzętem domowym i środkami czystości, wyrabiają nawyki higieniczno - estetyczne, uczą współdziałania w grupie.

Tematyka zajęć:

STYCZEŃ

- planowanie kolejnych prac porządkowych
- nauka posługiwania się sprzętem
- wyrabianie nawyku sprzątnięcia po sobie
- ścieranie kurzu z mebli — utrwalanie
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

LUTY

- nauka mycia podłóg
- nauka wycierania kurzu na osadzających się przedmiotach
- podlewanie i pielęgnacja kwiatów doniczkowych
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów

MARZEC

- uświadomienie o potrzebie wietrzenia pomieszczeń
- wyrabianie nawyku sprzątania po sobie
- nauka dozowania i używania środków czystości
- nauka zamiatania podłogi
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

KWIECIEŃ

- nauka dbania o porządek w sali
- nauka zamiatania podłóg i terenu wokół budynku-utrwalanie czynności
- wyrabianie nawyku sprzątania po sobie
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

MAJ

- nauka dbania o rośliny
- nauka zamiatania podłóg i terenu wokół budynku- utrwalanie czynności
- nauka zmiatania śmieci na szufelkę
- wyrabianie nawyku sprzątania po sobie
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

CZERWIEC

- recykling śmieci
- nauka dbania o porządek w sali
- nauka posługiwania się podręcznym sprzętem do utrzymania czystości.
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

LIPIEC

- uświadamianie o potrzebie wietrzenia pomieszczeń
- recykling śmieci
- planowanie kolejnych prac porządkowych

- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

SIERPIEŃ

- nauka dozowania i używania środków czystości
- nauka posługiwania się odkurzaczem – utrwalanie czynności
- nauka o dbania o porządek w sali
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

WRZESIEŃ

- nauka wycierania kurzu
- nauka mycia podłóg mopem i ścierką
- wyrabianie nawyku sprzątania po sobie
- nauka zamiatania podłóg
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

PAŹDZIERNIK

- planowanie kolejności prac porządkowych
- nauka dbania o porządek w sali
- nauka dozowania i używania środków czystości
- dokonywanie oceny wyglądu otoczenia *
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

LISTOPAD

- uświadamianie o potrzebie wietrzenia pomieszczeń
- dokonywanie oceny wyglądu otoczenia
- recykling śmieci
- planowanie kolejnych prac porządkowych
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

GRUDZIEN

- nauka wycierania kurzu osadzającego się na różnych przedmiotach
- nauka mycia podłóg mopem i ścierką
- wyrabianie nawyku sprzątnięcia po sobie
- wyrabianie nawyku odkładania na swoje miejsce używanych przedmiotów, narzędzi, materiałów.

Treści tematyczne będą realizowane w zależności od stanu psychofizycznego i możliwości uczestników.

Trening kulinarny

Podczas treningu kulinarnego Uczestnicy rozwijają umiejętności z zakresu samodzielnego radzenia sobie w gospodarstwie domowym- w szczególności: obsługa i działanie podstawowych urządzeń AGD oraz zasady bezpieczeństwa przy ich używaniu, zasady prawidłowego przechowywania żywności, nauka samodzielnego sporządzania posiłków, nauka zasad zdrowego żywienia, zasady kulturalnego zachowania przy stole.

Tematyka zajęć:

STYCZEŃ

- pieczenie ciasta
- nauka prawidłowego zachowania przy stole - utrwalanie
- robienie sałatki jarzynowej
- mycie i wycieranie naczyń

LUTY

- układanie serwetek, podkładek na stole
- nauka prawidłowego zachowania przy stole
- smażenie jabłek w cieście
- gotowanie budyniu

MARZEC

- smażenie naleśników z dżemem
- mycie i wycieranie naczyń
- właściwe przechowywanie żywności w lodówce
- gotowanie kisielu

KWIECIEŃ

- nauka obsługiwaniania czajnika- parzenie herbaty
- wykonywanie tostów w tosterze
- nauka mycia i wycierania naczyń
- nauka prawidłowego zachowania przy stole
- robienie jajek w majonezie

MAJ

- właściwe przechowywanie żywności - utrzymanie porządku w lodówce
- gotowanie kisielu
- mycie i wycieranie naczyń
- robienie pasty tuńczykowo-j aj eczną

CZERWIEC

- nauka krojenia pieczywa, smarowanie chleba masłem
- nauka właściwego przechowywania żywności
- robienie galaretki z owocami i bitą śmietana
- nauka mycia i wycierania naczyń

LIPIEC

- pieczenie pierników
- układanie serwetek, podkładek na stole
- robienie galaretki z owocami
- mycie i wycieranie naczyń

SIERPIEŃ

- smażenie racuchów

- robienie pasty jajecznej z żółtym seremwłaściwe przechowywanie żywności
- parzenie herbaty

WRZESIEŃ

- smażenie jabłek w cieście
- gotowanie kompotu z owoców
- gotowanie jajek z majonezem
- układanie serwetek

PAŹDZIERNIK

- wykonywanie tostów w tosterze
- gotowanie budyniu
- nauka prawidłowego zachowania przy stole podczas jedzenia

LISTOPAD

- nauka krojenia pieczywa, smarowania chleba masłem i dżemem
- nauka obsługiwaniciajnika - parzenie herbaty, nalewanie napojów

GRUDZIEŃ

- pieczenie ciasta - babka piaskowa
- gotowanie kisielu
- robienie sałatki owocowej
- mycie i wycieranie naczyń - utrwalanie

Treści tematyczne będą realizowane w zależności od stanu psychofizycznego i możliwości uczestników.

Muzykoterapia aktywna

- Muzykoterapia aktywna wykorzystuje przede wszystkim mowę, śpiew, ruch, rysowanie oraz malowanie. Polega na wszelkiego rodzaju improwizacjach na instrumentach perkusyjnych, a także improwizacjach ruchowych i wokalnych. Pozwala na odreagowanie emocji, wyzwala ich' nieskrępowany przepływ,

umożliwia spontaniczne reakcje i ekspresję uczuć, których wyrażanie w sposób werbalny nierzadko może wiązać się z trudnościami. Często głównym celem muzykoterapii aktywnej jest poprawa komunikacji w grupie.

Tematyka zajęć:

STYCZEŃ

- -słuchanie muzyki relaksującej -zabawy z szarfami
- -słuchanie muzyki o różnym charakterze nastrojowa, skoczna, tajemnicza

LUTY

- -słuchanie muzyki relaksującej -zabawy z szarfami
- -słuchanie muzyki o różnym charakterze nastrojowa, skoczna, tajemnicza

MARZEC

- -odgłosy z otoczenia
- odgłosy wiosennego deszczu, burzy, ptaków
- zagadki dźwiękowej (jaka to melodia)

KWIECIEŃ

- -wiosna w pełni - muzyczne inspiracje -cztery pory roku w muzyce -instrumenty muzyczne-wygrywanie melodii

MAJ

- -spiewamy i tańczymy,przypomnienie i utrwalenie znanych melodii -zabawy z szarfami
- -słuchanie muzyki o różnym charakterze nastrojowa, skoczna, tajemnicza

CZERWIEC

- nasze tańce narodowe, próba ich zatańczenia, rozróżnianie tempa szybko-wolno
- wysłuchanie utworów w wykonaniu zespołów ludowych
- zapoznanie z podopiecznych z tradycjami, piosenkami ludowymi

LIPIEC-SIERPIEŃ

- -nauka piosenek o lecie
- zabawy z chustą Klanzy
- zabawa Jaka to melodia, zagadki dźwiękowe i muzyczne,

WRZESIEŃ

CZERWIEC

- rozpoznawanie dźwięków z otoczenia,
- odgłosy miasta,
- ulicy, odgłosy pojazdów
- przyporządkowywanie słyszanego odgłosu do obrazka

LIPIEC-SIERPIEŃ

- odgłosy lata, wakacji
- odgłosy na basenie- odgłosy morza
- odgłosy na dworcu,
- rozpoznawanie odgłosów na podstawie słyszanych historyjek dźwiękowych *
- zabawy z głosem, rozpoznawanie osób po głosie
- wsłuchiwanie się w dźwięki dobiegające do nas podczas wakacyjnych spacerów i zabaw świeżym powietrzem
- nauka prostego układu tanecznego

WRZESIEŃ

- wyklaskiwanie prostych rytmów,
- wytupywanie prostych rytmów
- gra na instrumentach prostych układów, akompaniament do piosenki
- rozpoznawanie źródła dźwięku poprzez wskazywanie dźwięku „gdzie jest przedmiot”, czy dźwięki słyszysz daleko czy blisko?

PAŹDZIERNIK

- -odgłosy jesieni,
- odgłosy ptaków,
- -szum drzew, padający deszcz, szelest liści, wiatr, burza
- odgłosy lasu
- wierszyki-rymowanki

LISTOPAD

- zabawy ruchowe przy muzyce
- zagadki dźwiękowe
- zabawy dźwiękonaśladowcze

GRUDZIEŃ

- odgłosy zimy, świąteczne odgłosy
- brzmienia grzechotek i dzwonków
- tworzenie akompaniamentu do kolęd i piosenek zimowych
- zabawa w śnieżki przy muzyce, lepienie bałwana
- zimowe improwizacje ruchowe
- opowieści wigilijne

Treści tematyczne będą realizowane w zależności od stanu psychofizycznego i możliwości uczestników.

Zajęcia relaksujące

Cel główny:

- osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie uczestników, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.
- stymulowanie rozwoju poznawczego, emocjonalnego, społecznego i ruchowego poprzez różne formy aktywności muzycznej .

Skuteczne i przydatne w pracy terapeutyczno - wychowawczej są różnorodne ćwiczenia relaksacyjne. Pozwalają one rozładować skumulowany stres, wyciszyć negatywne emocje, rozluźnić napięcia mięśniowe, wyrównać oddech, uzyskać dystans do bieżących trosk i kłopotów, odzyskać pozytywną energię do nowej aktywności, wzmocnić motywację do nauki. Bardzo lubiane przez osoby niepełnosprawne są ćwiczenia odwołujące się do ich wyobraźni. Wizualne myślenie przychodzi im z łatwością , co wychowawca może wykorzystać w odprężaniu, jak i stymulowaniu ich kreatywności.

Tematyka zajęć:

STYCZEŃ

- wyciszenie negatywnych emocji,
- rozładowanie stresu,

- zabawy na wyciszenie (zabawy z balonem),
- słuchanie muzyki relaksującej „muzyki ciszy i spokoju”,

LUTY

- słuchanie muzyki relaksującej,
- uzyskanie dystansu do bieżących trosk i kłopotów,
- rozwijanie wyobraźni (słuchanie głosu ptaków, śpiewu i świergotu z płyty pt. „Piękno przyrody”),

MARZEC

- wyciszenie negatywnych emocji poprzez słuchanie muzyki J. Straussa - muzyki relaksującej,
- rozładowanie stresu (słuchanie bajek czytanych przez znanych aktorów, bajki czytane przez terapeutę zajęciowego oraz samych uczestników),

KWIECIEŃ

- wyciszenie negatywnych emocji, rozładowanie stresu poprzez dźwięki wydawane przez przyrodę np. wysłuchiwanie odgłosów szumiących drzew, słuchanie głosu ptaków, płynących strumieni rzek i spadających „wodospadów” itp.),
- rozwijanie wyobraźni, rozpoznajemy co to za ptak po śpiewie i po gruchaniu. Czytanie i oglądanie różnych gatunków ptaków z książki pt. „Ptaki świata”,
- uzyskanie dystansu do bieżących trosk i kłopotów,

MAJ

- słuchanie muzyki relaksującej „ Cztery pory roku” A. Vivaldiego(wiosna, lato, jesień, zima),
- zabawy na wyciszenie (rzucanie balonikami i piłeczkami),
- rozwijanie wyobraźni,

CZERWIEC

- wyciszenie negatywnych emocji poprzez słuchanie muzyki,
- rozpoznawanie i określanie charakteru słyszanej muzyki (wesoła, smutna),
- rozładowanie stresu, zabawa na wyciszenie: odczuwanie piórka na skórze,
- uzyskanie dystansu do bieżących trosk i kłopotów,

LIPIEC

- słuchanie muzyki relaksującej, muzyka „Wielkich Mistrzów”(Bach, Beethoven, Czajkowski itp.),
- wyciszenie negatywnych emocji,
- rozładowanie stresu,

SIERPIEŃ

- słuchanie muzyki relaksującej, nastrojowa spokojna muzyka („Łabędź z Karnawału Zwierząt” C. Saint-Saens) i tajemnicza („Tocatta i fuga d-moll”, J. S. Bach), *
- wyciszenie negatywnych emocji,
- rozładowanie stresu,
- rozwijanie wyobraźni,

WRZESIEŃ

- słuchanie muzyki relaksującej w tle zajęć „Wycinanie żabek” z kolorowego papieru do dekoracji,
- czytanie jednych z najpiękniejszych legend polskich („Opowieść o Panu Twardowskim”, „Opowieść o złotej kaczce”, „Opowieść o zbójcu Madeju”, „Opowieść o szklanej górze”),

PAŹDZIERNIK

- muzyka na relaks, wyciszenie i pozbycie się stresu. Muzyka Wielkich Mistrzów: Bach, Beethoven itp.,
- wyciszenie negatywnych emocji,
- uzyskanie dystansu do bieżących trosk i kłopotów,
- zabawy na wyciszenie: odczuwanie piórka na skórze,
- rozpoznawanie dźwięków dochodzących z otoczenia tj. śpiew ptaków, deszcz, wiatr itp.

LISTOPAD

- odreagowanie emocji poprzez słuchanie relaksującej muzyki z „Cztery pory roku”
- A. Vivaldiego - Jesień,
- wyciszenie negatywnych emocji słuchając muzyki relaksującej śpiewanej przez

kobiety: Mariah Carey, Ally McBeal, Whitney Houston, Celine Dion itp.,

- uzyskanie dystansu do bieżących trosk i spraw, kłopotów,
- zabawy na wyciszenie, zabawa z kolorowymi liśćmi (układanie bukietów itp.),

GRUDZIEN

- wyciszenie negatywnych emocji i rozładowanie stresu poprzez słuchanie kolęd,
- śpiewanie kolęd przy choince wspólnie z całą grupą
- rozwijanie wyobraźni (udział w jasełkach, udział we wspólnej wigilii wraz z rodzicami),
- słuchanie kolęd przez znanych piosenkarzy światowej „klasy”,
- słuchanie relaksujących piosenek o świętach w nostalgicznym i wesołym nastroju,

Treści tematyczne będą realizowane w zależności od stanu psychofizycznego i możliwości uczestników.

Zajęcia plastyczne

- Głównym celem zajęć plastycznych jest kształtowanie zdolności plastycznych oraz rozwijanie sprawności naturalnej poprzez: lepienie, wycinanie, wyklejanie, modelowanie, rysowanie itp.
- Techniki plastyczne stosowane podczas zajęć muszą być różnorodne, a pomoce do zajęć atrakcyjne, estetyczne, zaś same zajęcia muszą przypominać wspaniałą zabawę

Tematyka zajęć:

STYCZEŃ

- papieroplastyka-zaginanie papieru,rysowanie konturów bałwana
- .zimowy pejzaż-wykonywanie pracy z wykorzystaniem kartki z niebieskim podkładem watą
- .wydzieranie drobnych kawałków z papieru i tworzenie dowolnej kompozycji

LUTY

- lepienie z plasteliny na dowolny temat
- .malowanie i rysowanie na różnych powierzchniach
- masa solna-wykonanie i tworzenie własnych modeli

MARZEC

- rysowanie na temat "list do pani wiosny"
- baze w wazonie-wykonanie kompozycji z papieru
- kurczęta-wypełnianie konturów kulkami z bibuły

KWIECIEŃ

- malowanie farbami wodnymi na dowolny temat
- wydrapywanie zamalowanej powierzchni
- sztuka ludowa-obrazy,

MAJ

- barwy narodowe-biel i czerwień
- wiosna na łące. zwiastuny wiosny
- malowanie farbami do usłyszanej melodii

CZERWIEC

- zabawy w tworzywach bezkształtnych np woda
- kwiaty z bibuły
- lato w pełni - zmiany w przyrodzie

LIPIEC SIERPIEŃ

- rysowanie kredą
- wydzieranki z papieru

WRZESIEŃ

- wspomnienie lata
- mali artyści- zachęcanie do odtwarzania krajobrazu-
- udostępnienie wzorów malarstwa polskiego
- wprowadzenie do tematyki wielcy malarze

PAŹDZIERNIK

- dzieła wielkich malarzy -oglądanie zdjęć reprodukcji
- jesień wokół nas
- martwa natura-figurki z plasteliny, warzyw i owoców

LISTOPAD

- lampiony i ich symbolika
- wypełnianie dużych powierzchni
- biżuteria z dowolnych przedmiotów

GRUDZIEN

- zima i jej oblicza
- ozdoby choinkowe
- trening naśladowania prostych działań
- uczenie się poprzez naśladownictwo. Naśladowanie prostych działań, ogólne
- naśladowanie mimiki, gestów, zabaw, czynności z codziennego życia

Tematyka zajęć:

STYCZEŃ

- ćwiczenia graficzne:
- kalkowanie prostych wzorów;
- -rysowanie po śladzie bez odrywania ręki;
- -łączenie kropek;
- zamalowywanie małych powierzchni kredkami;
- rysowanie labiryntów;

LUTY

- układanie prostych historyjek obrazkowych i opowiadanie ich;
- dobieranie przedmiotów w pary;
- klasyfikowanie przedmiotów ze względu na wspólną cechę;

MARZEC

- zabawy przed lustrem
- wykonywanie czynności samoobsługowych: mycie rąk, prasowanie

KWIECIEŃ

- gra na instrumentach muzycznych
- układanie obrazków wg podanej sekwencji
- dobieranie jednakowych obrazków;
- spostrzeganie różnic

MAJ

- ćwiczenia w doskonaleniu sprawności manipulacyjnych-wyczuwanie przedmiotów całą dłonią
- rozwijanie percepcji słuchowej poprzez kształtowanie umiejętności prawidłowego rozpoznawania i naśladowania dźwięków:
- wysłuchiwanie i rozpoznawanie odgłosów otoczenia i odgłosów przyrody

CZERWIEC

- wykonywanie czynności samoobsługowych
- pokaz, praktyczne wykonywanie czynności,
- śpiewanie piosenek, przekaz literacki (wiersze, opowiadania, wyliczanki, rymowanki)
- usprawnianie ruchu chwytного palców:
- zbieranie koralików do pojemnika;
- nawlekanie koralików na sznurek

LIPIEC-SIERPIEŃ

- zabawy z piłką rzucanie do celu
- zapinanie guzików
- zabawy ruchowe przy muzyce

WRZESIEŃ

- wycinanie prostych form nożyczkami, odwzorowywanie za pomocą kalki
- "Moje ciało" — ćwiczenia utrwalające znajomość poszczególnych części ciała (głowa, ramiona, kolana, pięty) przy piosenkach takich jak „Boogie woogie” i „Rozruszanka”.
- zabawy bańkami mydlanymi — próby łapania baniek oburącz,

PAŹDZIERNIK

- zabawy z poleceniem do wykonania
- naśladowanie jednoczesnego wskazywania dwóch części ciała;
- naśladowanie różnych pozycji (np. stanie w rozkroku, stanie z rękami uniesionymi do góry, skłon, przysiad);
- zabawy ruchowe
- naśladowanie lotu ptaka;
- przechodzenie pomiędzy gałęziami (rozgarniające ruchy rąk);
- pływanie w rzece;
- drzewa na wietrze (poruszanie rękami uniesionymi nad głową);
- marsz w wysokiej trawie;

- naśladowanie ruchów zwierząt (np. bocian, słoń, zając);

LISTOPAD

- zabawy naśladowcze (np. naśladowanie głosu i sposobu poruszania się zwierząt, ptaków, pojazdów lub ludzi);
- zabawy tematyczne (zabawa w dom, pocztę, szpital itp.)
- inscenizowanie ruchem wierszy, piosenek;
- grzeczność na co dzień -wiersze piosenki, zagadki
- o higienie -piosenki ,wiersze zagadki

GRUDZIĘN

- kolędy, ubieranie chionki
- dekorowanie sali

Treści tematyczne będą realizowane w zależności od stanu psychofizycznego i możliwości uczestników.

Praca z rodzinami

ŚDS i rodzina to dwa środowiska, które w szczególny sposób oddziałują na uczestnika. Skuteczność tego oddziaływania uwarunkowana jest wzajemnym i ścisłym współdziałaniem. Właściwa, pełna współpraca ośrodka z rodzicami powinna prowadzić do zintegrowania działań dydaktyczno — wychowawczych. Współpraca z rodzicami wynika z konieczności niesienia pomocy rodzinie w sprawowaniu funkcji wychowawczych oraz z potrzeby ujednoczenia kierunku wpływów ŚDS i domu rodzinnego.

Zakres pracy z rodzinami:

- - pomoc członkom rodzin w radzeniu sobie z problemami
- - odreagowanie emocji oraz wspieranie w sytuacjach trudnych
- - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- - pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych
- - pomoc w dotarciu do jednostek pomocy zdrowia

Wsparcie psychologiczne

To forma szczególnej relacji, która budowana jest między osobą a psychologiem. Opiera się ona na cyklicznych spotkaniach, w trakcie których uczysz się, jak poprzez poszukiwanie najlepszych możliwych dróg, radzić sobie z różnego rodzaju życiowymi trudnościami. Taka forma pomocy skierowana jest do osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Warto ją rozważyć, jeśli np. widzimy:

- brak chęci, motywacji, zrozumienia, zaufania
- ciągłe zmęczenie, ból, frustracja, niezadowolenie
- niestabilność emocji, uczuć, wiary
- napady złości
- konflikty rodzinne, zawodowe
- niechęć do życia, pracy
- niepewność
- bezsilność, poczucie beznadziei
- strach przed ludźmi, przyszłością, zmianą
- obawa przed odrzuceniem, odpowiedzialnością
- stres i napięcie

W procesie tym niezwykle istotna jest gotowość do podjęcia wyzwania, chęć przyjęcia wsparcia oraz głębokie przekonanie, że chciałbyś:

- zwiększyć poczucie własnej wartości
- poznać źródło swoich emocji i uczuć
- znaleźć rozwiązania dla pojawiających się problemów
- mieć więcej motywacji i energii na co dzień
- zredukować pojawiający się stres i napięcie
- pozbyć się lęku, odczuwać więcej spokoju
- nabrać wiary we własne możliwości
- zmienić swoje życie na lepsze

Trening rozróżniania kolorów

W treningu rozróżniania kolorów chodzi przede wszystkim o pomysłowe inicjowanie wspólnych zabaw, umiejętne wykorzystanie twórczych możliwości, ciekawe rozwiązania i komentarze, które skupią uwagę uczestnika. Nauka barw i jej rozróżnianie poprzez zabawę klockami, oglądanie kolorowych ilustracji, słuchanie

wierszy i piosenek.

STYCZEŃ

- kolory podstawowe i pośrednie — tworzenie barw
- prace plastyczno-techniczne
- zabawy z kolorami — puzzle, klocki, układanki
- zagadki z kolorami

LUTY

- - kolor ciepły - czerwony
- Walentynki — odcienie czerwieni i prace plastyczno techniczne
- - wszystko o kolorze czerwonym (piosenki, bajki i wiersze)
- - zabawy kolorem czerwonym — kojarzenia i zgadywanki

MARZEC

- kolor turkus i amarant
- kolory wiosny — przygotowywanie ozdób wielkanocnych
- zabawy kolorami — gry i zabawy stolikowe
- prace plastyczno-techniczne

KWIECIEŃ

- różne odcienie barw zimnych i ciepłych
- tworzenie nowych barw
- eksperymentowanie z kolorami
- prace plastyczne

MAJ

- Barwy flagi i godła Polski
- kolory tęczy — przypomnienie barw i ich wyróżnianie
- zjawisko tęczy
- tworzymy tęcze

CZERWIEC

- kolory lata — nauka i rozpoznawanie
- zabawa kolorami — gry i zabawy
- Tworzenie prac plastycznych

LIPIEC - SIERPIEŃ

- zabawy kolorami

- prace plastyczne
- barwy kamieni szlachetnych
- eksperymentowanie z kolorami
- rysowanie kredą na chodniku

WRZESIEŃ

- barwy jesieni
- rozpoznawanie barw w przyrodzie
- dary jesieni
- tworzenie prac plastycznych

PAŹDZIERNIK

- zgadnij jaki to kolor?
- prace plastyczne

LISTOPAD

- kolory zimne
- gra w kolory
- ciekawostki na temat postrzegania barw
- prace plastyczne

GRUDZIEŃ

- kolory świąt
- zabawy kolorami
- robienie dekoracji, ozdób i prac plastycznych na święta Bożego Narodzenia

Realizacja tematyki będzie uwarunkowana stanem psycho-fizycznym uczestników.

Terapia ruchowa

Zajęcia z terapii ruchowej będą odbywać się codziennie, dla uczestników których stan zdrowotny na to pozwala. Tematyka całoroczna będzie obejmowała następujące zagadnienia:

- Ćwiczenia lokomocyjne
 - pełzanie i chód na czworakach
 - przetaczanie wokół podłużnej osi ciała (z leżenia przodem, bokiem i tyłem)
 - siady proste z rękami na kolanach
 - siady proste podparte, siady klęczne i klęki
 - stawianie stóp w określonym miejscu

- chody w przód na całych stopach z pomocą i samodzielnie
- chody w przód na palcach z pomocą i samodzielnie
- chody o bosych stopach po kamieniach lub macie korekcyjnej
- chody w tył z pomocą i samodzielnie
- chody w bok (z pomocą), krok odstawno — dostawny
- obroty wokół podłużnej osi ciała (w lewo, prawo)
- chód z tzw. omijaniem przeszkód (slalomy)
- chód po różnego rodzajach przeszkodach (krzeselka, kamienie, belki, drewno itp.)
- chody po linii prostej i w ograniczonej przestrzeni pomiędzy dwoma liniami
- zmiany pozycji z niskiej do półwysokiej i wysokiej
- zmiany pozycji z wysokiej do niskiej (do chodu na czworakach)
- zmiany pozycji z leżenia tyłem do siadu prostego i skulonego
- szybkie chody, szybkie obroty
- próba biegu, bieg dookoła, na określonym dystansie (tzw. bieg wahadłowy)
- wejścia i zejścia po jednym stopniu (dostawianie stopy)
- wejścia i zejścia po schodach z pomocą poręczy
- wejścia i zejścia po schodach samodzielnie
- pokonywanie przeszkód (przejścia przez ławeczki, beczki itp.)
- wyjście z pociągu, wejście do autobusu, samochodu, tramwaju
- chód po pochylni
- zjazd na sankach w dół
- wejścia po stromym stoku (do 450) przy pomocy liny
- próba ślizgania po lodzie, zjazdy w dół po śniegu
- jazda na rowerze trójkołowym.

Ćwiczenia skoczne

- — próba podskoku w górę w miejscu
- — próba przeskoku obunóż przez przeszkodę (laska gimnastyczna)
- — próba przeskoku obunóż przez przeszkodę — poszerzenie przeszkody, np. dwie linie, dwie laski itp.
- — zeskoki w dół z różnych wysokości (np. schody)
- — skoki obunóż na odległość, podskoki jednoonóż
- — seryjne podskoki obunóż w przód
- — wieloskoki (z nogi na nogę)
- — podskoki przy pomocy skakanki

Ćwiczenia równoważne

- — przejścia po linii, chody na palcach
- — przejścia po szerokiej części ławeczki (z pomocą i samodzielnie)
- — przejście po wąskiej części ławeczki (z pomocą i samodzielnie)
- — przejścia po równoważni o różnej wysokości od 15 — 30 cm z pomocą)
- — przejścia po równoważni wahliwej
- - przejścia po kole wahliwym
- — wytrzymanie krótkotrwałe wspięcia na palcach (od 2-10 sekund)
- — przejścia po linii, krawężniku o różnych szerokościach

Ćwiczenia rzutne (duża i mała motoryka)

- — nauka uchwytu woreczka gimnastycznego
- — próba wypchnięcia na odległość woreczka gimnastycznego
- — wrzuty woreczka gimnastycznego do pudełka z góry w dół
- — wrzuty woreczka gimnastycznego do pudełka (stopniowe zwiększanie

odległości

- — podnoszenie woreczków z podłoża,
- — zrzucanie woreczków z wysokości poprzez wejście po szczeblach drabinki
- — nauka chwytu piłki dużej (np. siatkowej)
- — nauka chwytu piłki mniejszej (np. ręcznej)
- — toczenie piłki po podłożu (forma zabawowa i ścisła)
- — rzuty piłki jednorącz i oburącz na odległość
- — chwyt i podanie do partnera
- — próba kozłowania piłki (odbicie od podłoża)
- — rzut piłką do celu
- — uderzenie piłki ręką (tzw. serwowanie lub uderzanie w celu odbicia się piłki od podłoża)
- — odbicie piłki o ścianę i chwyt
- — seryjne odbijanie piłki w górę (np. siatkowej)

Ćwiczenia kopne

- — kopanie piłki dużej w przód z miejsca
- — kopanie piłki dużej w przód z marszu
- — kopanie piłki do celu

Ćwiczenia koncentracji

- — chody (poruszanie się) z woreczkiem na głowie
- — chody z dwoma woreczkami umieszczonymi na barkach
- — chód z woreczkiem położonym na grzbiecie wyciągniętej dłoni
- — próba podskoku z woreczkiem uniesionym na głowie

Ćwiczenia oddechowe

- - dmuchanie w balonik
- - dmuchanie piórka
- - robienie bąbelków z wody

Ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym

Realizacja tematyki będzie uwarunkowana stanem psycho-fizycznym uczestników.

Stymulacja polisensoryczna

Tematyka całoroczna będzie obejmowała następujące zagadnienia:

Stymulacja słuchowa:

- - słuchanie muzyki relaksacyjnej i z nagrałymi odgłosami przyrody (szum morza, wiatru, lasu, śpiew ptaków, itp.),
- - słuchanie nasilających się odgłosów (łączenie z obrazem, zapachem),
- - rozpoznawanie dźwięków
- - reagowanie ruchem na umówione sygnały,
- - pobudzanie lub wyciszanie muzyką.

Stymulacja dotykowa:

- - dotykanie materiałów o różnej strukturze i fakturze (np. ściana dotykowa),
- - manipulowanie różnymi przedmiotami (np. klocki),
- - masaże
- - odczuwanie wibracji,
- - formowanie (z gliny, masy solnej),
- - odczuwanie ciepła,

Wzrok:

- obserwacja: w lustrze własnego ciała
- obrazów z projektora,

Efekty

- można wzmocnić dodając do obrazu muzykę.
- naśladowanie ruchu dorosłego człowieka.

- obserwacja różnego rodzaju efektów świetlnych.
- obserwacja przedmiotów w świetle lampy UV.

Węch: masaż, inhalacje i wdychanie.

- pobudzanie, orzeźwianie, uspokajanie, odświeżanie zapachami emitowanymi przez emiter zapachowy lub palące się świece.
- wykorzystanie naturalnych zapachów do stymulacji (wąchanie siana, herbat zapachowych, liści, kwiatów)

Równowaga:

- rozwijanie zmysłu równowagi przez ćwiczenia na piłkach, materacach.

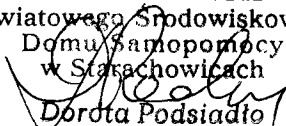
Odczuwanie

- własnego ciała w czasie stymulacji (dodatkowe efekty — wibracje, fale, ciepło),
- łączenie z elementami do obserwacji i manipulacji (sznury, lustro, zabawki.).

Smak:

- próbowanie produktów spożywczych o określonych smakach, usprawnianie ruchów warg i języka.

Realizacja tematyki będzie uwarunkowana stanem psychofizycznym uczestników.

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego
Dopu Samopomocy
w Starachowicach

Dorota Podsiadło

Załącznik Nr 2 do Uchwały Nr 101/2017

Zarządu Powiatu Starachowickiego

z dnia 01.08. 2017 roku

**Program Działalności
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach**

Starachowice, 25.01.2017 r.

Program działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Starachowicach typu C

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Starachowicach typu C ul. Batalionów Chłopskich 29 jest nowym w Województwie Świętokrzyskim ośrodkiem wsparcia dziennego dla mieszkańców powiatu starachowickiego. Funkcjonuje od grudnia 2016 roku jako jednostka organizacyjna Powiatu Starachowickiego. Dom jest otwarty pięć razy w tygodniu w godzinach od 7.00 do 15.00.

Dom proponuje uczestnikom **program wspierająco-aktywizujący**, który realizowany jest w formie **zajęć indywidualnych i grupowych**. Zapewnia akceptację i zrozumienie, szansę na rozwój zainteresowań, przyjazną atmosferę, możliwość aktywnego spędzania czasu, wsparcie zespołu terapeutycznego dla uczestników i ich rodzin.

Wsparciem objętych będzie 20 osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. W chwili obecnej decyzji o uczestnictwie jest 15, dalsze decyzje o pobycie uczestników są sukcesywnie w toku przygotowywania. Podopiecznymi naszego domu są osoby dorosłe w różnym wieku od 19 lat do 64.

Dom jest alternatywnym środowiskiem od społeczności szpitalnej i środowiska rodzinnego. Wielu naszych podopiecznych przez wiele lat funkcjonowało tylko w dwóch zamkniętych środowiskach: domu rodzinnego lub szpitala nim trafili do PŚDS.

Ośrodek jest często pierwszym środowiskiem, w którym osoba niepełnosprawna odnajduje swoje miejsce w rzeczywistości i rozpoczyna nowy etap swojego życia.

Najważniejszymi celami działalności podejmowanymi przez Dom jest:

- przygotowanie podopiecznego do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie
- udzielanie wsparcia choremu w trudnym dla niego okresie powrotu do aktywnego życia w społeczeństwie
- usprawnianie kondycji psychofizycznej i zaradności życiowej
- stwarzanie warunków do harmonijnego funkcjonowania rodziny dotkniętej zaburzeniami psychicznymi jednego z jej członków

- aktywizacja podopiecznego – rozwijanie zainteresowań, zwrócenie uwagi na kontakty z otoczeniem

– wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychicznej opieki zdrowotnej.

Placówka w Starachowicach jest odpowiednio przygotowana do realizacji zadań wspierająco- aktywizujących. Budynek znajduje się w mieście w odległości ok 200 m od budynku nowego szpitala. Teren wokół PŚDS jest ogrodzony na wiosnę będzie otoczony pasmem zieleni. Powierzchnia użytkowa wynosi 294,55 m². Powierzchnia całkowita działki 2403,7 m². Dom nie posiada barier architektonicznych. Budynek parterowy o rzucie w kształcie litery T, z dachem płaskim. Budynek o nowoczesnym charakterze, składający się z prostopadłościennych brył. Bryła elewacji tylnej urozmaicona o ramę daszku nad projektowanym podestem zewnętrznym. Tektonika elewacji podkreślona jest przez kolorowe wnęki podokienne. Dominującym elementem są dwa narożnikowe przeszklenia. Układ funkcjonalny przedstawia się następująco: hol oraz komunikacja wraz z korytarzem wejściowym i szatnia, umieszczone są w centralnej części budynku. Następnie **sala rehabilitacyjna** z łazienką dla niepełnosprawnych oraz pomieszczeniem dodatkowym na magazynowanie sprzętu bądź pracę indywidualną z podopiecznym typu zabiegi masujące. W dalszej kolejności jadalnia z zapleczem kuchennym – **pracownia kulinarna i pracownia muzyczna, pokój do indywidualnego poradnictwa**, pokój administratora i księgowej, 2 łazienki w tym męska i damska przystosowana do użytkowania przez osoby niepełnosprawne, pomieszczenie gospodarcze wyposażone w pralkę automatyczną, deskę do prasowania, żelazko. W części nowoprojektowanej budynku o układzie półtora traktowym podłużnym, przylegający dłuższym bokiem do budynku poprzednio istniejącego, znajdują się **pokój kierownika, pokój psychologa**, pomieszczenie socjalne, łazienka oraz duża sala przedzielona ścianą działową przesuwaną wykonaną z płyty meblowej z wygenerowaniem podziału na pracownię **plastyczno- fotograficzną** i **pracownię rzemiosła artystycznego**. Ośrodek wyposażany będzie sukcesywnie w odpowiedni sprzęt do realizacji zadań terapeutycznych.

Pracownicy świadczący usługi w PŚDS są odpowiednio wykształceni i przygotowani do pracy z osobami niepełnosprawnymi. Posiadają wykształcenie średnie, wyższe, magisterskie – pedagogiczne, mają ukończone kursy branżowe. Poprzez merytoryczne przygotowanie oraz praktyki z osobami z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnymi intelektualnie, realizują w pełni wszystkie powierzone zadania.

Aby urozmaicić pobyt naszych domowników będą organizowane ciekawe formy terapii.

Dom będzie dokładał wszelkich starań i działań aby zapewnić odpowiednie formy wsparcia i zapewnić ich ogólną dostępność osobom niepełnosprawnym.

Ideą działalności ośrodka jest rehabilitacja osób zdiagnozowanych jako osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych w ich naturalnym środowisku. Rehabilitacja psychiatryczna polega na wspieraniu uczestnika w trudnym dla niego okresie powrotu do aktywnego życia w społeczeństwie oraz na przystosowaniu do samodzielnego funkcjonowania. Proponowane formy pomocy i programy rehabilitacyjne dla naszych domowników są dostosowane do ich możliwości psychofizycznych. Motywowanie do podejmowania wysiłku pracy nad sobą, nawiązywanie poprawnych relacji z innymi ludźmi to priorytety pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Praca terapeutyczna indywidualna i grupowa pozwoli podopiecznym przełamać opór, pozbyć się fałszywych stereotypów myślowych, zmniejszyć poczucie wyobcowania, odrzucenia.

Oferujemy następujące formy pomocy:

I. Obniżenie napięcia emocjonalnego i poziomu lęku:

1. Poradnictwo psychologiczne;
2. Zajęcia psychoedukacyjne:
 - a) regulacja stanów psychicznych – obniżenie stresu i lęku
 - b) uelastycznienie myślowe
 - c) poprawianie samooceny
 - d) stosowanie technik relaksacyjno – wizualizacyjnych
3. Rozmowy terapeutyczne indywidualne:
 - a) zastosowanie technik pracy z lękiem, z zaburzeniami snu
 - b) bieżąca regulacja nastrojów (zmniejszanie napięcia poczucia wyobcowania)
 - c) systematyzowanie i interpretacja zdarzeń uznanych jako traumatyczne
 - d) praca nad zmianą systemu wartości
4. Terapia dźwiękiem (pogłębienie stanu relaksu, świadomego oddechu, rozróżnianie i naśladowanie dźwięków);
5. Trening higieniczny i samoobsługi;
6. Zajęcia porządkowe;
7. Stymulacja polisensoryczna;
8. Terapia ruchowa – obniżenie napięcia psychofizycznego;

II. Kształtowanie prawidłowych kontaktów interpersonalnych

1. Kontakty z rodziną:
 - a) odwiedziny w domach podopiecznych,
 - b) spotkanie z rodziną na terenie ośrodka,
 - c) konsultacje psychologiczne.
2. Psychoedukacja – zajęcia stacjonarne i plenerowe (integracja i współpraca z grupą w wypełnianiu zadań);
3. Rozmowy terapeutyczne indywidualne:
 - a) wypracowanie motywacji do udziału w zajęciach grupowych,
 - b) stwarzanie warunków do harmonijnego funkcjonowania podopiecznego w środowisku rodzinnym.
4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:
 - a) udział w zajęciach klubowych, rekreacyjnych, imprezach okolicznościowych, dyskotekach,
 - b) organizowanie wycieczek autokarowych, rowerowych, pieszych,
 - c) wspólne oglądanie filmów, czytanie książek, prasy,
 - d) uczestniczenie w grach – strategicznych, plenerowych,
 - e) motywowanie do wychodzenia na zewnątrz domu (kino, teatr, wystawy, sklep, biblioteka, basen).

III. Wzmacnianie poczucia własnej wartości

1. Psychodrama (udział w obsadzie ról aktorskich);
2. Rozmowy z psychologiem, terapeutami (wzmacnianie wiary we własne możliwości);
3. Zajęcia psychoedukacyjne (odkrywanie swoich zasobów, grupowe wzmacnianie);
4. Terapia dźwiękiem – motywowanie do występów solowych;

IV. Stwarzanie możliwości do samorealizacji

1. Zajęcia psychoedukacyjne;
2. Udział w współtworzeniu zajęć:
 - a) samodzielne opracowanie i prowadzenie pogadanek,
 - b) podzielenie się refleksjami z obejrzanego filmu, przeczytanej książki, artykułu,
3. Zajęcia komputerowe
 - a) nauka obsługi komputera i internetu,
 - b) przepisywanie tekstów poezji,
 - c) obróbka komputerowa zdjęć.
4. Zajęcia psychodramowe – samodzielne odgrywanie ról, pisanie scenariuszy do sztuk;

5. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (udział w różnego rodzaju występach, konkursach);
6. Terapia plastyczna – przygotowywanie prac plastycznych i wytworów rękodzieła na różnego rodzaju konkursy, wystawy, przeglądy;
7. Muzykoterapia (próby nauki gry na instrumentach, próby tańca);

V. Mobilizowanie podopiecznych do dbania o własne zdrowie

1. Psychoedukacja:
 - dostarczanie informacji na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu, psychiki
 - pogadanki na temat uzależnień
2. Trening nauki higieny:
 - zapoznanie się z racjonalnym odżywianiem, dietetyką i zdrowym trybem życia
 - wyrobienie nawyku konieczności przyjmowania leków przepisanych przez lekarzy
3. Terapia ruchowa – ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym,
4. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, systematyczne wizyty w Poradni Zdrowia Psychicznego oraz u lekarzy innych specjalności.

VI. Motywowanie domowników do podjęcia zatrudnienia, uzupełnienie edukacji

1. Ścisła współpraca PUP (wyszukiwanie miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych);
2. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:
 - a) przygotowanie do przeprowadzenia rozmów kwalifikacyjnych - zachowanie, ubiór, fryzura
3. Rozmowy terapeutyczne:
 - a) rozbudzenie kreatywności,
 - b) umiejętność autoprezentacji.
4. Zajęcia komputerowe:
 - a) wyszukiwanie przez internet różnego rodzaju kursów, nauka języków obcych,
 - b) kompletowanie dokumentów niezbędnych do podjęcia pracy,
 - c) pomoc przy pisaniu CV.

Dla osób z zaburzeniami psychicznymi uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ośrodku jest bardzo wskazane, ponieważ pozwala zapomnieć o doznaniach chorobowych, pozwala pozbyć się fałszywych stereotypów myślowych, zmniejszyć poczucie wyobcowania, odrzucenia, rozszerzyć krąg zainteresowań, poznać nowych, życzliwych ludzi, nawiązać kontakty interpersonalne. A ponadto przebywanie w miłej atmosferze w placówce w istotny sposób wpływa na poprawę stanu zdrowia, pozbycie się napięć, doświadczenia empatii.

Poczucie rodzinnej atmosfery jest niezwykle ważne dla powrotu do równowagi psychicznej. Atmosfera przyjaźni, życzliwości i pomocy pozwala odbudować wiarę w istnienie tych wartości w życiu człowieka.

Podstawą realizacji programu jest:

1. Uznanie wrodzonej wartości człowieka i szacunku, który Jemu się z tego powodu należy.
2. Uznanie, że człowiek z natury jest istotą społeczną.
3. Przekonanie o ludzkich możliwościach w zakresie zmiany i rozwoju.
4. Przestrzeganie następujących zasad pracy socjalnej:
 - akceptacja Uczestnika
 - afirmacja indywidualności
 - celowe wyrażanie uczuć i odczuć
 - postawa nie oceniająca
 - obiektywizm
 - kontrolowanie zaangażowania emocjonalnego
 - samostanowienie
 - dostęp do zasobów
 - poufność
5. Przestrzeganie zasad rehabilitacji psychiatrycznej:
 - zasady partnerstwa
 - wielostronność oddziaływań
 - stopniowanie trudności
 - powtarzalności oddziaływań
 - zgodności psychospołecznych i biologicznych metod oddziaływań
 - optymalnej stymulacji
6. Ponadto zapewnienie następujących warunków:
 - udostępnienie Uczestnikom odpowiednich pomieszczeń i wyposażenia,
 - zaangażowanie i współpraca zespołu wspierająco-aktywizującego,
 - dostęp do środków audiowizualnych, literatury i innych źródeł informacji,

- współpraca z lekarzami rodzinnymi i specjalistami
- współpraca z instytucjami, organizacjami pozarządowymi i innymi profesjonalistami

Opracowany program działalności realizowany będzie w kolejno następujących po sobie etapach tj.:

- etap diagnostyczny- trwający od momentu przeprowadzenia rodzinnego wywiadu środowiskowego do 3 miesięcy. Przeznaczony jest na zebranie i analizę informacji, niezbędnych do dokonania przez zespół wspierająco-aktywizujący oceny możliwości zaproponowania Uczestnikowi indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego.
- etap właściwych oddziaływań terapeutycznych- w okresie tym oddziaływania są nakierowane na rehabilitację psychospołeczną dającą możliwość funkcjonowania w grupie rówieśniczej, aktywnego spędzania czasu, podtrzymania i rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi, rozwijania zainteresowań, indywidualnych uzdolnień, zwiększania poczucia własnej wartości.

Praca ośrodka przebiegać będzie zgodnie z tygodniowymi harmonogramami zajęć.

Opracowany program realizowany będzie przy akceptacji i ścisłej współpracy członków rodzin, warunkujących jego skuteczność.

Rodzaje treningów realizowanych w pracy z podopiecznymi:

I. Trening rozróżniania kolorów

Nauka rozpoczyna się od rozpoznawania podstawowych kolorów: czerwonego, zielonego, żółtego i niebieskiego. Dopiero później wprowadzane są barwy: pomarańczowa, fioletowa, brązowa itp., a następnie zabawa łączenia barw.

Cele:

- doskonalenie pamięci wzrokowej,
- stymulowanie koordynacji i percepcji wzrokowej,
- rozpoznawania barw przez zabawę,
- rozwijanie spostrzegawczości,

- nauka rozpoznawania i utrwalania nazw kolorów,
- usprawnianie ruchów z zakresu motoryki małej,
- wydłużanie czasu koncentracji uwagi na działaniu celowym

Metody:

- techniki plastyczne,
- zabawa w kolory,
- objaśnianie,
- porównywanie, rozróżnianie i nazywanie kolorów,

II. Trening naśladowania prostych działań

Trening naśladowania prostych działań to naśladowanie mimiki twarzy i gestów oraz naśladowanie motoryczne (motoryka mała i duża). Motoryka mała dotyczy wszelkich ruchów precyzyjnych dłoni i rąk; czynności manualnych niezbędnych podczas samoobsługi, rysowania, pisania. Natomiast motoryka duża to sprawność ruchowa całego ciała.

Cele:

- poprawa percepcji wzrokowej oraz doskonalenie koordynacji wzrokowo – słuchowej,
- rozwijanie umiejętności rozumienia i reagowania na proste polecenia,
- kształtowanie werbalnych i niewerbalnych sposobów komunikacji,
- doskonalenie umiejętności naśladowania,
- doskonalenie poszczególnych czynności ruchowych,
- nabywanie i zwiększanie zręczności, szybkości, zwinności i wytrzymałości,
- stymulacja rozwoju mowy,
- rozwijanie spostrzegawczości.

Metody:

- gry dydaktyczne
- zabawa,
- bajki,
- dialog, rozmowa,
- aktywność ruchowa,
- historyjka, opowiadanie
- słowno – percepcyjne – naśladowanie objaśnień,
- ćwiczenia w przesuwaniu przedmiotów z miejsca na miejsce,

- ćwiczenia w układaniu przedmiotów (wkładanie, wyjmowanie, układanie klocków, prostych układów kilkuelementowych),

III. Trening higieniczny

Trening prowadzony będzie w formie indywidualnej. Tematyka obejmować będzie podstawowe zagadnienia higieny ciała, samoobsługi, estetyki wyglądu zewnętrznego.

Cele:

- nauka mycia zębów,
- nauka korzystania z chusteczki do nosa,
- wyrabianie nawyków higienicznych,
- nauka dbania o paznokcie,
- nauka dbania o stopy
- motywowanie do dbania o higienę osobistą,
- nauka mycia i wycierania rąk, twarzy,

Metody:

- demonstracja czystości,
- praktyczne działanie,
- historyjka obrazkowa,
- bajka,
- film,
- wiersz,
- piosenka,
- kolorowanka

IV. Trening samoobsługi

Zajęcia prowadzone będą w formie indywidualnej.

Cele:

- usprawnianie umiejętności jedzenia
- kształtowanie umiejętności ubierania się i rozbierania się,
- nauka samoobsługi w łazience,
- nauka samodzielnego jedzenia i picia,

Metody:

- film,

- bajka,
- historyjka obrazkowa,
- demonstracja czynności,
- praktyczne działanie,

V. Zajęcia manualne

Zajęcia manualne mają ogromną wartość rewalidacyjno – terapeutyczną w edukacji osób niepełnosprawnych intelektualnie, umożliwiają rozwijanie aktywności twórczej. Aktywność twórcza wpływa na wyobraźnię, spostrzegawczość oraz pomysłowość. Stanowi doskonałą okazję do kształtowania i utrwalania kształtów, określania stosunków przestrzennych, rozróżniania barw oraz rozwoju koordynacji wzrokowo – słuchowo – ruchowej.

Cele:

- ćwiczenie koordynacji ruchów rąk ze wzrokiem,
- ćwiczenie koncentracji uwagi i spostrzegawczości,
- rozwijanie sprawności manualnej i inwencji twórczej,
- wyrabianie elastyczności rąk, ramion, barków,
- usprawnianie małych ruchów rąk: dłoni, nadgarstka i palców,
- wyrabianie umiejętności dążenia do celu,
- uczenie cierpliwości,
- nauka współpracy w grupie.

Metody:

- ćwiczenia ilustracyjne
- działania plastyczne w różnych technikach i materiałach: wycinanie, lepienie, malowanie, papieroplastyka, inne techniki plastyczne.

VI Zajęcia relaksujące

Zajęcia relaksujące to jeden z najlepszych sposobów na szybkie pokonaniu stresu. Polegają głównie na rozluźnieniu mięśni, uspokojeniu oddechu i odprężeniu umysłu.

Cele:

- zwiększenie kontroli nad swoim ciałem,
- wyciszenie negatywnych emocji, rozładowanie stresu,
- zmniejszenie napięcia mięśniowego, wyrównanie oddechu,
- odreagowanie napięć,

- ochrona układu nerwowego
- nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji,
- lepsze poznanie siebie,
- rozwijanie wyobraźni,
- poprawa koncentracji i wyciszenie,
- pokonanie lęków i zahamowań,
- uzyskanie lepszego samopoczucia,

Metody:

- ćwiczenia relaksacyjne,
- ćwiczenia oddechowe,
- obraz relaksacyjny,
- relaksacja przy muzyce.

VII. Stymulacja polisensoryczna

Stymulacja polisensoryczna to metoda stymulacji wielozmysłowej, obejmującej swym zasięgiem dotyk, wzrok, słuch, węch, smak. Zajęcia odbywają się z wykorzystaniem na chwilę obecną poprzez wykorzystanie ścieżek i klocków fakturowych, luster, materacy, materiałów stymulujących węch, smak, dotyk. Dla osób niepełnosprawnych proces nabywania wszelkich umiejętności jest utrudniony i skomplikowany. Podstawą ich rozwoju jest usprawnianie pracy systemów sensorycznych oraz procesów układu nerwowego. Dlatego tak ważny jest stały dopływ różnych bodźców do układu nerwowego. To dzięki stymulacji polisensorycznej mózg, otrzymuje informacje ze wszystkich zmysłów. Dokonuje ich rozpoznania, segregowania i interpretacji. Jednocześnie integruje je ze wcześniejszymi doświadczeniami. Dostarczając wrażeń zmysłowych uwzględniamy możliwości i potrzeby osoby niepełnosprawnej. Pomoce dydaktyczne dobrane są tak, aby początkowo wywoływać u uczestników ciekawość, zainteresowanie, a następnie umożliwić pobudzenie ich aktywności. Wraz z rozwojem Domu jest planowanie utworzenia Sali Doświadczenia Świata.

Cel główny:

Stymulacja współpracy pomiędzy poszczególnymi zmysłami uczestnika (wzrok, słuch, dotyk, smak, węch) oraz likwidacja zaburzeń proprioreceptywnych, zaburzeń równowagi i poczucia ułożenia własnego ciała, lęku przed wykonywaniem różnych czynności życiowych związanych z poruszaniem się w przestrzeni, z zmianą płaszczyzn i poziomów.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie relaksacji, odprężenia,
- pobudzanie i integracja zmysłów (dotyk, smak, słuch, węch, wzrok),
- wyciszanie zachowań nietypowych,
- wywoływanie ciekawości, zainteresowania przedmiotami,
- prowokowanie do podjęcia aktywności własnej,
- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego,
- wzmacnianie wiary we własne możliwości,
- rozwijanie empatii – wyrażanie uczuć i reagowanie na nie,
- rozwijanie potrzeby kontaktu z innymi,
- pobudzanie świadomości ciała i kontroli nad nim,
- rozwijanie orientacji w otoczeniu, poznawanie środowiska wszystkimi zmysłami

Metody:

- metody oparte na własnej aktywności,
- metody naśladowcze,
- metoda terapii poprzez zabawę,
- jak również inne metody, które umożliwiają realizację wybranego przez terapeutę celu.

VIII. Muzykoterapia aktywna

W sesji muzykoterapii może uczestniczyć każda osoba, bez względu na poziom jej umiejętności muzycznych, stopień niepełnosprawności, czy rodzaj zaburzeń. Dla terapeuty oraz dla efektywności terapii liczy się przede wszystkim sam proces, zaangażowanie uczestników. Z tego też względu śpiewu, czy improwizacji muzycznych nie ocenia się w kategoriach artystycznych czy estetycznych.

Cele:

- poprawa kondycji psychofizycznej, wzrost pozytywnego nastawienia do życia i sił witalnych
- stymulowanie pełnego procesu rozwoju, pobudzenie różnych sfer aktywności tj.: ruchowej,
- twórczej i niewerbalnej (gesty)
- pogłębienie percepcji muzyki,
- zmniejszenie napięcia psychicznego,
- ujawnianie i rozładowywanie zablokowanych emocji i napięć,

- integracja w grupie, poprawa komunikacji,
- nauka odpoczynku i relaksacji,
- usprawnienie funkcji percepcyjno-motorycznych,
- uwrażliwienie na muzykę i przyrodę

Metody:

muzykoterapia receptywna,

- muzykoterapia aktywna z wykorzystaniem instrumentów,
- zajęcia łączone z różnymi technikami np. plastycznymi,
- zajęcia ruchowe przy muzyce (taniec, zabawy ruchowe)
- Muzyka w terapii pełni różne funkcje
- **odreagowująco-wyobrażeniową** (ma znaczenie dla intensyfikacji procesów wyobrażeniowych u człowieka)
- **treningową** (usunięcie napięcia psychofizycznego uczestnika)
- **komunikatywną** (ma związek z nabywaniem umiejętności porozumiewania się oraz z nauką zachowań społecznych i emocjonalnych w tym zakresie)
- kreatywną (realizuje postulat swobodnej improwizacji instrumentalnej, wokalne i ruchowej)
- estetyzującą (wynika z założeń terapii przez muzykę, celem której jest wywołanie intensywnych przeżyć emocjonalnych, pobudzających do refleksji czy kontemplacji).

IX. Rozróżnianie i naśladowanie dźwięków

Zajęcia obejmować będą szereg ćwiczeń rozwijających wrażliwość słuchową Uczestnika. Ćwiczenia te mają na celu pomóc uczestnikowi rozwijać jego uwagę słuchową zainteresowanie dźwiękami, uczyć rozróżniania dźwięków, reagowania na usłyszane dźwięki i lokalizować ich źródło, a także rozróżniać natężenie, wysokość, czas trwania oraz ilość dźwięków.

Cele:

- nauka rozróżniania natężenia, wysokości i czasu trwania oraz ilości dźwięków,
- kształtowanie umiejętności percepcyjnych tj. wzrokowych, słuchowych, czuciowych,
- usprawnianie procesów pamięci i myślenia,
- rozwój zainteresowania dźwiękami,
- poprawa koncentracji uwagi,
- nauczenie prawidłowe reagowania na usłyszane dźwięki, rozróżniania dźwięków lokalizowania ich źródła,

Metody

- wysłuchiwanie i rozpoznanie dźwięków,
- identyfikowanie i przyporządkowanie dźwięków
- rozróżnianie i naśladowanie dźwięków,
- zabawy rytmiczne,
- śpiewanie i klaskanie w rytm,
- metoda Dobrego Startu.

X. Terapia ruchowa

Terapia ruchowa to istotny element kompleksowego wspomaganie osób z upośledzeniem umysłowym. Poprawa sprawności ruchowej daje szansę na większą samodzielność, zdobywanie nowych doświadczeń i umiejętności.

Cele:

- poprawa sprawności ruchowej
- ponowne odkrycie, zachowanie, ewentualna rozbudowa pozostałych, ukrytych sił w mięśniach,
- poprawa nastroju,
- stymulowanie pełnego rozwoju Uczestnika,
- korekta zaburzeń motorycznych,
- redukcja bolesnych skurczów mięśniowych (spastyczności).

Metody:

- zabawy ruchowe,
 - ćwiczenia zręcznościowe,
- ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni,
- ćwiczenia ogólno-usprawniające,
- taniec

XI. Zajęcia porządkowe

Tematyka zajęć obejmuje podstawowe zagadnienia z zakresu dbania o porządek w najbliższym otoczeniu. W każdym tygodniu wybierany jest dyżurny, który dba o porządek w sali, podlewa kwiaty, wyciera kurze, odkurza, zamiata, utrzymuje porządek na półkach. W sprzątaniu pomagają inni uczestnicy.

Cele:

- nauka obsługi sprzętów AGD
- wspieranie inicjatywy własnej Uczestników,
- wyrabianie nawyku sprzątanania po sobie,
- nauka dbania o wygląd otoczenia,
- nauka podejmowania decyzji o potrzebie sprzątanania,
- motywowanie do dbania o estetykę otoczenia.

Metody:

- pokaz
- demonstracja,
- praktyczne działania,
- wiersz,
- opowiadanie,
- kolorowanka.

XII. Monitorowanie stanu zdrowia psychicznego i somatycznego.

Celem monitorowania jest systematyczna obserwacja stanu zdrowia oraz kontrola stanu zdrowia po zmianie leków. Ponadto obserwacja stanu zdrowia somatycznego, kontrola parametrów życiowych, pomoc w samoobsłudze i higienie.

XIII. Edukacja zdrowotna z treningiem farmakologiczny

Tematyka obejmuje podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki prozdrowotnej, prowadzenia zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania. Ze względu na różny stopień zaburzeń psychicznych treści edukacji zdrowotnej przekazywane będą różnymi metodami.

Cele:

- zapoznanie z tym co sprzyja, a co zagraża zdrowiu,
- nauka higieny osobistej,
- profilaktyka prozdrowotna,
- podawanie leków zgodnie z zaleceniem lekarskim,
- kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych,
- propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego i psychicznego),
- nauka bezpieczeństwa w życiu codziennym,
- wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia

XIV. Zajęcia rewalidacyjne indywidualne.

Cele:

- rozwijanie zachowań autostymulacyjnych (podtrzymywanie zainteresowania otoczeniem)
- dialog emocjonalny (wymiana sygnałów uczuciowych),
- rozwijanie potrzeby i nawyku porozumiewania się z otoczeniem poprzez mimikę, gestykulację, wokalizację,
- wszechstronny rozwój na miarę indywidualnych możliwości,
- pobudzanie zmysłu wzroku
- pobudzanie zmysłu słuchu,
- usprawnianie aparatu motorycznego,
- ćwiczenia usprawniające koordynację funkcji psychomotorycznych,
- usprawnienie odbioru wrażeń pochodzących od różnych narządów zmysłowych,
- aktywizowanie, funkcji spostrzeżeniowych, pamięci różnicowanie bodźców
- naśladowanie prostych działań,
- rozwijanie mowy biernej,
- naśladowanie dźwięków
- umiejętność odczytywania i rozumienia znaków i informacji o najbliższym otoczeniu,
- poznawania każdej części ciała i jej funkcji,
- kształcenie poczucia odrębności i tożsamości,
- wzmacnianie aktywności

Metody:

- zabawy i gry ruchowe, usprawniające, orientacyjne,
- gry dydaktyczne,
- słuchanie muzyki,
- zajęcia indywidualne,

XV. Zajęcia integracyjne (gry i zabawy)

Zajęcia prowadzone będą na terenie placówki, a w okresie wiosenno-letnim na świeżym powietrzu.

Cele:

- uzyskanie stanu relaksu i odprężenia,
- ćwiczenie umiejętności utrzymania uwagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koordynacji słuchowo ruchowej,

- integracja z grupą,
- nauka pozytywnych relacji współdziałania w grupie,
- przeżywanie radości wspólnej zabawy,
- doskonalenie zwinności i zręczności,
- rozwijanie sprawności fizycznej i odpowiedniej reakcji

Metody

- zabawy i gry ruchowe, zręcznościowe, usprawniające, orientacyjne,
- gry dydaktyczne,
- taniec

XVI. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu

Z uwagi na niepełnosprawność trening prowadzony będzie wraz z rodzinami Uczestników.

Cele:

- rozwijanie zainteresowań,
- zachęcanie do planowania dnia,
- nauka wspólnego spędzania czasu wolnego

Realizowana tematyka:

- przeanalizowanie rozkładów dnia i weekendów,
- zapoznanie z różnymi możliwościami organizacji czasu wolnego:
 - a) zapoznanie z miejscami kulturalno - rekreacyjnymi na terenie miasta i powiatu,
 - b) czytelnictwo, telewizja, filmoteki,
 - c) organizowanie wspólnych wycieczek, wyjazdów poza miasto,
 - d) wspólne wyjścia na spacer, do muzeum, kina,
 - e) zajęcia amatorskie wynikające z zainteresowań,
 - f) gry towarzyskie, sportowe,
 - g) słuchanie muzyki,
 - h) organizowanie spotkań ze znanymi i lubianymi osobami

XVII. Trening kulinarny

Zajęcia mają na celu naukę samodzielnego przygotowania prostych potraw, zachowania się przy stole / m.in. przygotowanie stołu do posiłku oraz sprzątanie i zmywanie naczyń/. W ramach zajęć Uczestnicy wspólnie przygotowują proste potrawy i napoje. Uczestnicy PŚDS mają możliwość do darmowego codziennego posiłku.

XVIII. Wsparcie psychologiczne

Cele:

- uczenie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- rozładowanie emocji,
- wpływanie na poprawę relacji emocjonalnych w rodzinie Uczestnika,
- pomoc rodzicom Uczestników w rozumieniu i zaakceptowaniu choroby.

Metody:

- psychoterapia indywidualna,
- terapia rodzin,
- wsparcie psychologiczne,
- trening komunikacyjny.

XIX. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Cele:

- wspomaganie utrzymania i rozwoju tzw. „mocnych stron”.
- integracja grupy.
- nabywanie umiejętności współdziałania w grupie.
- wytworzenie systemu wzajemnej pomocy.
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.

Metody:

- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.

XX. Praca z rodzinami

Bardzo ważnym i nieodzownym elementem pracy z Uczestnikami jest równocześnie współpraca z Ich rodzicami.

Cele:

- pomoc członkom rodzin w radzeniu sobie z problemem choroby osoby bliskiej,
- odreagowanie emocji oraz wspieranie w sytuacjach trudnych,
- wytworzenie systemu wsparcia dla rodzin,
- wytworzenie potrzeby wzajemnej pomocy,

- zwiększanie wiedzy na temat choroby.

Metody:

- wsparcie psychologiczne,
- rozmowy indywidualne,
- kontakty w środowisku,
- spotkania Grupy Wsparcia,
- psychoedukacja,
- spotkania integracyjne – wspólne uroczystości,
- elementy terapii rodzin.

Grupa Wsparcia dla członków rodzin daje możliwości wspólnych spotkań, rozmowy o chorobie jak również zwracanie się o pomoc. Kontakty z rodzinami są bardzo ważnym elementem współpracy w oddziaływaniach terapeutycznych względem Uczestników, a także kształtowania relacji w rodzinach.

- spotkania grupy wsparcia będą miały charakter cykliczny.
- spotkania prowadzić będą: osoby tworzące zespół wspierająco – aktywizujący.
- kontakty indywidualne z rodzinami odbywały się będą w zależności od potrzeb, a inicjowane przez pracowników, bądź samych członków rodzin.
- zaangażowanie zespołu terapeutycznego i rodziny w proces terapii osoby niepełnosprawnej, pozwoli na poprawę funkcjonowania uczestnika oraz będzie miało znaczący wpływ na wsparcie jego bliskich.

Program wspierająco – aktywizujący realizuje zespół w składzie

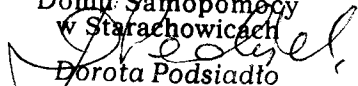
Dorota Podsiadło – Kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy

Konrad Mazur – asystent osoby niepełnosprawnej,

Oksana Ozhekhovska – asystent osoby niepełnosprawnej,

Marlena Wrona – terapeuta,

Małgorzata Serwicka – terapeuta

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego
Domu Samopomocy
w Starachowicach

Dorota Podsiadło