

Всероссийский конкурс профессионального мастерства в сфере социального
обслуживания
в НОМИНАЦИИ
**«Лучшая практика организации активного досуга граждан
старшего поколения».**

Наименование поставщика социальных услуг, фамилия, имя, отчество
руководителя, адрес сайта.

ГБУ ПК «Кудымкарский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Директор Уварова Лариса Васильевна

<https://kud-dipi.ru/>

Наименование практики:

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ
ПОСРЕДСТВОМ МУЛЬТИСЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ
В СТАЦИОНАРНЫХ УСЛОВИЯХ»**

Автор проекта, психолог

Караваева Елена

Андреевна



1.Общая информация о проекте.

Обоснование необходимости и значимости проекта.

Проблема социально-психологической адаптации пожилых людей, лиц с ограниченными возможностями здоровья к стационарным условиям является одной из важнейших задач в комплексной реабилитации и абилитации получателей социальных услуг всех возрастных категорий. Потеря привычного уклада жизни, связанная с поступлением в дом-интернат, — это мощный стресс-фактор для людей любого возраста. При этом могут наблюдаться дезадаптация и снижение объема поступающей сенсорной информации, т. е. сенсорная депривация.

Важным преимуществом сенсорной комнаты является возможность проведения комплексной коррекции. В одном занятии можно развивать и мелкую моторику через игры со светооптическими нитями, и воображение, и снижать эмоциональную напряженность через релаксацию. Сенсорная комната позволяет обогатить чувственный мир и обрести уверенность в себе.

В условиях сенсорной комнаты используется массированный поток информации на каждый анализатор. Упражнения, включаемые в каждое занятие, позволяют улучшить психомоторное и эмоциональное состояние получателей социальных услуг и тем самым создать основу для усвоения больших объемов информации. Процесс реабилитации и восстановления, утраченных или ослабленных функций организма напрямую зависит от психоэмоционального состояния клиента.

Занятия в мультисенсорной комнате дают психологу весьма важную информацию о клиенте, которая позволяет более глубоко понять личностные качества пожилого человека и мотивы его поведения, составить программу психокоррекции и реабилитации.

Сенсорная комната — это важное лечебное средство для пожилых людей, чьи возможности осязать мир ограничены. Сеансы в сенсорной комнате помогают пожилому человеку адаптироваться к новым условиям, гармонизируют эмоциональное состояние, способствуют нормализации сна, активизируют мозговую деятельность, вследствие чего в организме ускоряются восстановительные процессы.

Основой для сенсорных комнат служит свет, так как более 90% информации человек получает через глаза. Эффективность применения сенсорных комнат доказана опытом многих специалистов по всему миру.

Сочетание различных стимулов (запах, цвет, музыка, тактильные ощущения) оказывает различные воздействия на человека, успокаивает или стимулирует, расслабляет или тонизирует.

Сенсорная комната является уникальным местом, которое способно повлиять на психологическое и физиологическое состояние человека. Она

служит для того, чтобы человек мог пережить невыраженную эмоцию, выпустить ее, вернуть себе гармонию и умиротворение. Особенно востребованы индивидуальные занятия с сотрудниками в период карантинных ограничений в связи с распространением COVID-19, «Омикрон»- штамма коронавируса и работы в закрытом режиме вахтовым методом. Снять стресс, забыть все неприятности, гармонизировать внутреннее состояние, успокоиться, расслабиться необходимо не только проживающим, но и работникам, которые зачастую под конец рабочего дня находятся в состоянии нервного напряжения, усталости, что приводит к профессиональному выгоранию.

Цель проекта: Укрепление и восстановление психофизического и эмоционального состояния здоровья, коррекция и развитие когнитивных процессов, продление социальной активности получателей социальных услуг посредством мультисенсорной среды. Побуждение к активной жизненной позиции и создание оптимальных условий для социализации, адаптации, реабилитации получателей социальных услуг в стационарных условиях.

Задачи проекта: Активация функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды.

Стимуляция ослабленных сенсорных функций с использованием образной медитации, аутотренинга, расслабления под тематическое видео, направленные на снятие эмоционального напряжения, получения расслабления, гармонизации внутреннего состояния.

Обучение комплексу упражнений, направленных на стимуляцию способностей мозга к познанию и улучшение мыслительной деятельности, развитие коммуникативных навыков, креативности.

Поддержание и развитие двигательных функций, укрепление мелкой моторики и сохранение подвижности суставов.

Целевая аудитория: получатели социальных услуг пожилого возраста и лица с ОВЗ.

Территория внедрения практики: ГБУ ПК «Кудымкарский дом-интернат для престарелых и инвалидов» Пермский край, г.Кудымкар, ул.Конституции, 1.

2. Основные направления в психокоррекционной работе посредством мультисенсорной комнаты.

Компенсация и активация нарушенных функций кинестетического, слухового, зрительного анализаторов, психических процессов у ПСУ.

Активация и коррекция высших психических функций и интеллектуальной недостаточности разной степени тяжести, за счет использования обогащенной мультисенсорной среды.

Психологические проблемы: депрессивные состояния, неврозы, стрессы, поведенческие нарушения.

Психокоррекционная помощь для ПСУ «группы риска» и лиц склонных к девиантному поведению с целью достижения состояния релаксации, развитие их навыков невербального и вербального общения с окружающими, их социальная адаптация.

Создание положительного эмоционального фона, повышения мотивации к проведению других коррекционных занятий.

Развитие психических процессов: произвольность внимания (его устойчивость и переключаемость), память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое).

Развитие координации, в том числе зрительно-моторной, снижение уровня психоэмоционального напряжения.

Развитие сенсорной чувствительности, гармонизация эмоциональной сферы, общее укрепление организма.

3. Перечень используемого функционального оборудования в мультисенсорной комнате в стационарных условиях.

Условно оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока: релаксационный (мягкие покрытия, покрывала, пледы, пуфики, подушечки, приборы создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии, кейс релаксационной музыки и видеофайлов и активационный (оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, массажные мячики, сенсорные панели для рук, сенсорная тропа для снятия напряжения в ногах).

Оборудование	Описание	Результат, эффект
Световая каскадирующая трубка «Фонтан»	Предназначено для визуальной, тактильной стимуляции. Способствует стимуляции рецепторов мелкой моторики, развитию координации движения и двигательных навыков.	Развивает чувство спокойствия и благополучия, положительных эмоций, имеет релаксационный эффект.
Вращающийся светово-цветовой шар «Фонтан света».	Стимуляция и поддержка внимания, развитие координации.	Коррекция эмоционального состояния.

Воздушно-пузырьковая световая колонна «Акватика» с рыбками.	Значительно увеличивает сенсорные ощущения. Легкая вибрация придает приятные тактильные ощущения. Служит для визуальной стимуляции.	Создание психоэмоционального настроения, способствующее расслаблению.
Панель-светильник «Рыбки».	Создание определенных цветовых комбинаций для стимуляции визуальных эффектов.	Коррекция психоэмоционального состояния.
Ультразвуковой распылитель эфирных масел «Эфа».	Эфирные масла оказывают профилактические и лечебное воздействие.	Благотворно влияют на эмоциональное состояние, создают расслабляющую, успокаивающую, стимулирующую атмосферу.
	Мебель для удобства и комфорта получателей социальных услуг.	Возможность принять оптимальную и комфортную позу, которая способствует мышечной релаксации.
Компьютер со стерео колонками, мультимедиа-проектор, экран.	Видео и аудио сопровождение может выбираться исходя из предпочтений получателя социальных услуг.	Стимуляция ослабленных сенсорных функций. Создание положительного эмоционального фона.

4. Основные этапы и механизм реализации внедрения проекта.

Проект рассчитан на период с 2019 по 2021 г. по трем направлениям: подготовительный (диагностический) этап, практический этап, заключительный (аналитический) этап.

Краткое описание мероприятий в рамках проекта:

1. Обсуждение с мультидисциплинарной командой по созданию условий для организации сенсорной комнаты.
2. Ознакомление с методической литературой по созданию сенсорной комнаты.
3. Ознакомление с рынком продаж оборудования для оснащения сенсорной комнаты. Проведение торгов по закупке и установке оборудования. Закупка и установка оборудования.
4. Создание сенсорной комнаты. Ориентировочная сумма для приобретения оборудования 100 000 рублей (2019 г.).

Срок	Содержание и форма проведения мероприятия	Предполагаемый результат
Подготовительный (диагностический этап).		
Сентябрь-ноябрь 2019	Изучение нормативно-правовой базы, методической литературы. Анализ имеющихся ресурсов. Подборка и апробация диагностического материала для выявления уровня потребностей ПСУ и сформированности уровня социальных навыков. Поиск форм, методов, способов использования мультисенсорной комнаты для реабилитации и абилитации ПСУ.	Подготовка документов. Проектирование по внедрению практики с использованием мультисенсорной комнаты.
Декабрь 2019	Проведение проблемно-ориентированного семинара для мультидисциплинарной команды «Психологический реабилитационный потенциал ПСУ» со специалистами учреждения для разработки дифференцированных индивидуальных программ по реабилитации и абилитации в условиях мультисенсорной среды.	Семинар-практикум «Психологический реабилитационный потенциал ПСУ»
Практический этап.		
Февраль 2020	Внедрение проектов: «Путь в пропасть-мгновенье, путь из пропасти-года...» «Тропа здоровья» «Перезагрузка.Трезвость.» «Волшебный мир сенсорной комнаты» «Познай себя» «Комната психологической разгрузки как один из видов реабилитационного процесса» «Золотой луч» «Арттерапия» «Гореть - не выгорая!» «Сильные духом» «Наш дом-наша крепость» «Мы выбираем здоровье» «В мире с собой и окружающими» «Азбука культурного поведения»	Представление социально-психологических программ в режиме слайдовой презентации с учетом индивидуальных возможностей ПСУ. Выбор дифференцированной программы реабилитации для ПСУ.

Март-сентябрь 2020	Использование на практике приемов и методов на развитие универсальных адаптационных психологических навыков (коммуникативных, самоконтроля, саморегуляции, стрессоустойчивости, тренировка памяти и т.п.), снятие последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, продуктивная адаптация и социализация и пр.) в условиях мультисенсорной среды.	Практическая реализация. Организация и проведение мастер-класса по программам адаптации ПСУ.
Октябрь 2020	Представление открытых занятий психологами в мультисенсорной комнате.	Обмен позитивным опытом «Творческие мастерские». Тренинг «Овладение техниками самопомощи».
Заключительный (аналитический) этап. Рефлексия.		
Ноябрь-декабрь 2020	Предварительная оценка результативности использования мультисенсорной среды. Анализ. Диагностика.	Представление промежуточных результатов работы по реализации проекта.
Февраль-Май 2021	Апробация и внедрение проектов: «Танцевально-двигательная терапия» «Когда мы вместе — жизнь прекрасна!» «Жить активно-мыслить позитивно!» Пролонгация проектов с учетом индивидуальных особенностей ПСУ и по результатам диагностирования уровня социальных навыков.	Анализ успешных проектов и подготовка методического сборника по реабилитации и абилитации ПСУ в условиях мультисенсорной среды.
Июнь-сентябрь 2021	Диагностика. Анализ и обобщение опыта, оценка результативности использования мультисенсорной среды.	Проведение анализа, мониторинг. Разработка методических рекомендаций, создание банка игр, занятий, презентаций, диагностического материала.

Октябрь 2021	Проведение круглого стола, с целью обобщения опыта, полученного в ходе реализации проекта.	Круглый стол во взаимодействии с мультидисциплинарной командой (МДБ).
Ноябрь 2021	Сборник рекомендаций и обобщение опыта работы опорной площадки.	Изготовление и выпуск информационных брошюр, размещение информации на сайте, публикация статьи.

5. Эффективность и результативность, система показателей по достижению цели проекта.

Ресурсы и возможности сенсорной комнаты очень велики: профилактика физических и эмоциональных нагрузок; развитие сенсорной чувствительности и мелкой моторики; формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела; развитие позитивного общения и взаимодействия друг с другом. Облегчение состояния тревожности, снижение утомляемости, переключение энергии тревоги в конструктивное русло, формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии, адаптационные расстройства основные оздоровительные направления в условиях сенсорной комнаты.

Именно в условиях сенсорной комнаты, есть возможность заложить в сознание и подсознание человека позитивные жизнеутверждающие установки, но для этого нужно запастись недюжинным терпением и выдержкой.

Сенсорная комната предназначена, прежде всего, для получателей социальных услуг, не удовлетворенных своим психологическим и эмоциональным состоянием, физическим самочувствием или острой возникшей жизненной ситуацией. Сенсорная комната обеспечивает мягкую стимуляцию пяти сенсорных модальностей, которые являются центральными для способности к действию, развитию двигательных функций, активизации центральной нервной системы.

Критерии эффективности	Ожидаемый результат	Система показателей и методы оценки эффективности
Уровень психоэмоционального напряжения	Оптимизация показателей самочувствия, активности, настроения; Оптимизация текущего эмоционального состояния.	Диагностический метод: методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения(САН), цветовой тест Люшера, тест тревожности (М.Дорки), тест смысловых ориентаций

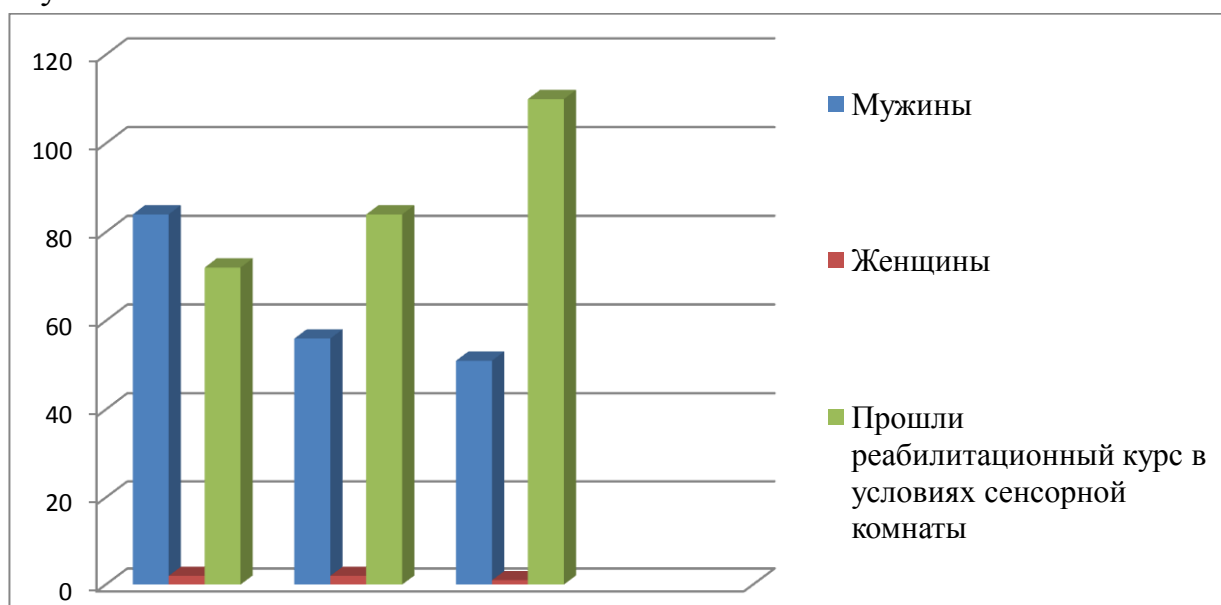
Уровень сформированности навыков по саморегуляции психоэмоциональных состояний	Сохранение устойчиво сформированных навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний в течении длительного времени.	Анкетирование (изучение самооценки, навыков саморегуляции)
Умение практического применения полученных навыков	Сформированность навыка нахождения конструктивного способа выхода из сложных ситуаций.	Анализ самооценки участников психокоррекционных занятий.
Показатели ситуативной тревожности, агрессивности, фрустрированности	Снижение уровня тревожности и агрессивности, фрустрированности.	Диагностический метод: методика «Выявления тревожности, фрустрированности, агрессивности»
Способность открыто и конструктивно выражать свои чувства и эмоции	Овладение навыками адекватного выражения чувств и эмоций.	Метод структурированного динамического наблюдения
Уровень графического изображения эмоций	Широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интерпретация эмоциональных состояний других людей.	Изучение восприятия графического изображения эмоций по методике Л.П.Стрелковой

6. Анализ влияния внедрения проекта «Психологическая реабилитация ПСУ посредством мультисенсорной комнаты в стационарных условиях» на повышение уровня жизни получателей социальных услуг в Кудымкарском ДИПИ.

Что стоит на первом месте в обеспечении продолжительности жизни? Правильное питание, спорт? Нет, на первом месте находятся положительные эмоции. Получатели социальных услуг старшего поколения в Кудымкарском ДИПИ традиционно пользуются особым уважением, как хранители народной мудрости, жизненного опыта и семейных ценностей. Главное, что отличает долгожителей-это интерес к окружающему миру, позитивный настрой, доброжелательное отношение к себе и людям. Они обладают эмоциональной устойчивостью и легко приспосабливаются к любым изменениям (как положительным, так и отрицательным), не паникуют, а принимают их так, как есть.

Все это дает им положительные эмоции. Благодаря им они сохраняют молодость души. Они знают, что их тело стареет, но в душе они молоды. Они не брюзжат, не злятся, а принимают мир с радостью и благодарностью. В настоящее время в доме-интернате проживает 53 человека в возрасте 80+ , что составляет 19,77% от общей численности проживающих, среди них мужчины-11 человек, женщины-42 человека.

По данным анкетирования, изменения, произошедшие в обществе в последние годы, негативно влияют на продолжительность жизни и социальное самочувствие мужчин, которым трудно адаптироваться в динамично меняющихся экономических и социально-значимых условиях. Проведя исследование и социологический опрос с получателями социальных услуг «группы риска» в период с сентября 2019 года по март 2021 года следующие результаты:



В сентябре 2019 года в «группе риска», как социально-опасная категория на внутреннем контроле состояло 86 получателей социальных услуг. Основной контингент лица, ведущие асоциальный образ жизни, с девиантным поведением, прибывшие из мест заключения, центров социальной адаптации, приютов временного содержания. Путём опроса выяснилось, что основную часть свободного времени они не представляли без употребления спиртосодержащих напитков. Любая возникающая проблема могла привести к рецидиву, нарушить внутреннее равновесие, что приводило к срывам.

При поступлении в наше учреждение с приемно-карантинного отделения ведётся интенсивная ежедневная работа с получателями социальных услуг, относящихся к «группе риска». Разрабатывается индивидуальная психокоррекционная программа на период адаптации, направленная на групповую и индивидуальную работу в условиях сенсорной комнаты. Предусмотрено 10-12 занятий (сеансов) продолжительностью от 0,5 до 1,5 часа. По личному желанию получателя социальных услуг время и дата проведения занятий, а так же выбор психолога урегулированы.

В рамках проекта организованы групповые тренинги, медиационные сеансы с элементами релаксации, погружение в сон, песочная терапия, ароматерапия, развитие мелкой моторики посредством пальчиковой гимнастики, суджок-терапия, игровые упражнения, светотерапия и т.д.

Оборудование сенсорной комнаты применяется с учетом индивидуальных особенностей и возможностей получателя социальных услуг.

По результатам анкетирования получателей социальных услуг, прошедших реабилитационный курс в условиях сенсорной комнаты наблюдается положительная динамика: эмоциональный фон стабилизировался, нормализовался ночной сон, снизилась тревожность и напряженность.

На сегодняшний день 32 получателя социальных услуг категории «группы риска» возвратились к нормальному образу жизни, нашли жизненные ориентиры. Динамика стабильности эмоционального состояния, снижения уровня хронического психоэмоционального стресса, удовлетворительное протекание адаптационного периода позволило получателям социальных услуг социализироваться в обществе.

Многие отмечают улучшение межличностных бесконфликтных взаимоотношений с проживающими в ДИПИ. Большой интерес вызывает кружковая деятельность, активно увлечены настольными играми (бильярд, шахматы, настольный теннис), систематически посещают тренажерный зал, занимаются скандинавской ходьбой. Регистрация в социальных сетях и общение с близкими, знакомыми людьми положительно сказывается на укреплении и мотивацию здорового образа жизни.

Ежедневное наблюдение в динамике за эмоциональным состоянием получателей социальных услуг позволяет контролировать и корректировать поведенческие реакции, своевременно оказывать помощь в разрешении конфликтных ситуаций. В наркологическом диспансере никто не наблюдается. По личному желанию получателя социальных услуг есть возможность пройти курс медикаментозного лечения у нарколога, такие случаи на практике ранее наблюдались.

Проект рассчитан на долговременный период. В современном мире нагрузка на психику человека постоянно увеличивается и приобретает всё новые формы. Постоянно повышается интенсивность и насыщенность информационного потока, который приводит к психоэмоциональному напряжению, вызывают повышенную тревожность, агрессивность или апатию у человека. Увеличение психологических нагрузок приводит к реальному ухудшению здоровья. Восстановительный и адаптационный период довольно длительный процесс, не следует ожидать быстрых результатов. Как только тенденция к положительным результатам достигнута, необходимо принять весь комплекс мер для дальнейшего укрепления.

В 2022 году организовано межведомственное взаимодействие с волонтерами ГБПОУ "Коми-Пермяцкий профессионально-педагогический колледж" и ГБПОУ «Коми-Пермяцкий политехнический техникум» по внедрению социально-психологического проекта «Нейробика: фитнес для мозга», направленное на обучение комплексу упражнений на стимуляцию способностей мозга к познанию и улучшение мыслительной деятельности пожилых граждан и лиц с ОВЗ в условиях мультисенсорной комнаты.

Использование в условиях стационарного обслуживания упражнений нейробики влияет на улучшение общего самочувствия получателей социальных услуг, памяти и мышления, приобретение новых впечатлений, ярких эмоций спектра здоровьесберегательных и оздоровительных социальных услуг. Групповые занятия осуществляются по индивидуальному расписанию и согласно, утвержденного режима «График работы психолога» и «График работы мультисенсорного кабинета». Виды и формы работы с получателями социальных услуг расширяются и совершенствуются.

7. Вывод. Оценка возможности тиражирования проекта.

Практика показала успешность в современных условиях и не является устаревшей, а также имеет демократичный характер, минимизировано использование административных механизмов. Полученные результаты значимы для оценки реабилитационного потенциала получателей социальных услуг, используемые показатели (критерии, индикаторы) результативности, включая методику их сбора и определения, валидны и надежны.

В учреждении имеется сенсорная комната, но оборудование её не в полной мере удовлетворяет потребности получателей социальных услуг. Создание максимально благоприятных условий для удовлетворения на новом уровне духовных потребностей невозможно без обновления оборудования зон релаксации. Планируется в дальнейшем приобрести дополнительное оборудование-интерактивную песочницу, голографическую полусферу «Зеркальный шар», ионизатор с подсветкой «Мелодия». Светотерапия очень хорошо помогает при сезонной депрессии, симптомы которой появляются тогда, когда организму не хватает солнечного света, чаще это осенне-зимний период. Для обеспечения эффективного влияния сенсорной комнаты на развитие, лечение и коррекцию, необходимо использование всех составляющих этой комнаты, к ним относятся световое и звуковое оборудование, мягкие модули и массажные материалы, приборы и специальные масла для ароматерапии, многофункциональные развивающие панели и дидактические игры.

Проект неоднократно доказал свою значимость, имеет 98% положительных отзывов, систематически публикуются статьи о внедрении новых инновационных проектов в условиях мультисенсорной комнаты на сайте

учреждения. В работе используются информационные стенды для наглядной агитации пользы мультисенсорной среды. С целью распространения положительного опыта подготовлены и распространены буклеты с информацией о реализации проекта.

Разработка и внедрение сенсорных комнат и сенсорных аксессуаров является процессом, который развивается с течением времени. Можно открыть и начать использовать комнаты, имея небольшой бюджет, и постепенно снабжать их необходимым оборудованием. Несомненно, мультисенсорная комната станет уникальным, незаменимым и значимым помощником в реабилитационном процессе.



