Projekt " Horisoner" udvidelse muligheder » – online psykologisk rehabilitering for ukrainere med intellektuelle handicap utilstrækkelighed , at bliver implementeret Velgørenhed af virksomheden " Dzherela " (Ukraine) i samarbejde med AMIS – Mere inklusive samfund (Danmark)

PROGRAM
psykologiske grupper online støtte til mennesker med handicap på grund af intellektuel udviklingshandicap
7 møder

Mål : forbedring deltagere i aktiviteterne vedrørende psykologisk tilstand, reduktion angst

Placere Udført af : ZOOM platform

Skema Afvikling og emner for undervisningen:

1 - Emne: " At lære hinanden at kende " deltagere med en psykolog, med hinanden. Sociometrisk teknikker . Samling anmodninger at arbejde . Oprettelse af grupperegler » .

2 - Emne: " Mental og fysisk" sundhed Menneske . Menneskelige behov . Motion. "Træ".

3 - Emne: " En samtale om stress og antistress . Protokol om de 4 elementer ."

4 - Emne: " At tale om følelser "

5 - Emne: " En samtale om empati . En støttende cirkel ."

6 - Emne: " Kreativitet og fantasi . Tryghed" . sted .

7 - Emne: " Erindring og minder . Sparebøsse" behagelig Minder . Selvhjælpskasse .

Klasseplan og struktur :

Del 1

Aktiv pause

Del 2

Færdiggørelse

1 lektion

Emne: " At lære hinanden at kende" deltagere med en psykolog, med hinanden. Sociometrisk teknikker . Samling anmodninger at arbejde . Oprettelse af grupperegler.

Del 1

Lær en psykolog at kende (navn , fortæl os om dig selv, nummer) møder og hvad der vil ske under møder)

« Tillykke alle deltagerne vores møde , i dag starter vi interessant en klasse hvor vi alle vil være sammen tale og adskille vanskelige emner, gør at bevæge sig , at tegne .

Vi vil studere ny måder at overvinde vanskeligheder i vores liv uafhængigt og helt gruppe , hvordan man genkender og manifesterer dine følelser og fornemmelser for at blive stærkere , til være i stand til overvinde vanskeligheder .

I slutningen af timen vil jeg spørge dig, hvordan du har det hvordan har du det opstod følelser , tanker, ideer osv.

Det meget vigtig del klasse , for det er sådan jeg finder ud af, om Var du nysgerrig efter, om du var triste . I begyndelsen af hver lektion vi vil at gentage det var på den forrige erhverv og hvad vi vil engagere sig i i dag .

Psykologen fortæller videre , at i dag Programmets første lektion vil være dedikeret til bekendtskab deltagere , skabelse grundlæggende driftsregler grupper .

Lær deltagerne at kende (Navn , som du vil , til ringede , og at jeg er den bedste total Jeg kan at gøre)

Sociometrisk teknikker :

- WHO kender i gruppen mange mennesker
- WHO kender ikke nogen
- WHO Jeg drak kaffe i dag.
- hvem drak te
- WHO Jeg lavede nogle øvelser i dag.
- WHO i dag gik

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Ruhanka : " australsk" regn "

Psykolog:

" Er det du ved dig , det sådan Australsk Regn ? Nej ? Lad os så lytte sammen , hvad han . Nu vil jeg lave bevægelserne, og du Gentag efter mig. Pas på !

- I Australien rose vind (førende) tre håndflader).

- Begynder at dryppe regn (klik) fingre).

- Regn intensiveres (skiftevis klappende hænder) .

- Men hagl er en rigtig storm (trampende fødder).

- Men hvad? Er det her ? Stormen er ved at stilne af (klap på hofterne).

- Regn aftager (klapper i hænderne).

- Enkelt dråber falde til jorden (klik) fingre).

- Stille raslen af vinden (gnidende håndflader).

- Solen. (Hænderne op. Smil .)"

Del 2

Oprettelse af grupperegler

Omtrentlige regler for gruppearbejde :

- lyt og hør (man taler - alle lyt);

- at være aktiv ;
- at tale efter tur ;
- fortrolighed ;

Ruhanka : Selvmassage

Diskussion (10 min):

Hvad sådan lykke ?

Hvad behov til en person at at føle lykke ?

Hvad gør dig glad ?

Øvelse : " Tegne lykke ” (20 min). Psykologen tilbyder deltagerne maling din lykke , på den anden side, deltagerne tegn din navn . Diskussion billeder . Du kan Tag et billede af tegningerne og send det til gruppen , det følgende besættelse kan starte med en fotopræsentation tegninger .

……

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)

2 lektioner

Emne: " Psykisk og fysisk" sundhed "Menneskelige . Menneskelige behov ."

Del 1

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Sociometrisk teknikker :

- WHO Jeg spiste godt i dag.
- som spiste dårligt
- WHO i dag gik
- som ikke kom ud
- hvem lavede øvelserne
- hvem kan lide at drikke vand
- WHO Jeg sov godt i dag.
- hvem gik i butikken

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Bevægelse : " Lad os bevæge os. " anderledes i dele kroppe under musik ” (5 min .)

Del 2

Vi husker tidligere lektion (5 min).

Øvelse : “ Tegn et træ” (20 min). Psykologen foreslår deltagerne maling dit træ. Diskussion billeder . Hvad du tegnede ?

Diskussion :

Hvad et træ er nødvendigt for at ham var okay? (skriver)

Hvad måske Hjælpe et træ, når der er en storm? (skriv ned)

Diskussion om behov:

Kørsel spørger deltagerne om, hvordan de forstår det Sådan er man sund og stærk . Deltagere svar .

Kørsel forklarer om typerne sundhed :

"1. Fysisk sundhed betyder , at vores krop fungerer godt, og vi kan bruge vores kroppe til at udføre anderledes Opgaver — gå , løbe , hoppe , lege osv. Dette muligt , hvis vi har det godt , og intet gør ondt i vores krop . Fysisk sundhed betyder at have det godt med sig selv krop .

2. Mental sundhed betyder , at vores hjerne fungerer godt, vi kan at tænke , huske , være opmærksom og bruge vores hjerne , som vi ønsker . Et sundt sind hjælper os med at lære og handle korrekt , opføre os godt og arbejde godt .

kommentar : "At være stærk og sund betyder , at din krop stærk og sund , det du stærk og sund følelsesmæssigt , at du mentalt stærk og sund . Det er nødvendigt følge mange regler for at være sund . Lad os tænke over, hvad dette skal bruges til nødvendigt .

Kørsel skriver ned svar deltagere .

Eksempler :

- for fysisk sundhed : rent vand, ordentlig mad , rettidig behandling , fysisk motion , sund søvn;
- for mental sundhed : følelser og lidenskaber liv , mulighed at lære af andre mennesker, at forstå deres egne ønsker og deres implementering , kritisk tænkning , modstand stress »

LAV EN PRÆSENTATION I FLCH

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)

3 lektioner

Emne: Emne: « Samtale om stress og antistress . Protokol 4 elementer »

Del 1

Øvelse : " Nyheder om dig selv." Deltagere deler med deres nyheder og show en eller anden form for hilsningsbevægelse på en usædvanlig måde. Andre deltagerne gentage denne bevægelse. Forrige medlem vælger næste (15 min).

Vi husker tidligere besættelse

Sociometrisk teknikker ved hjælp af Zoomfunktioner : påkrævet bruge emotikoner under opgaven (10 min)

- hvem Jeg spiste godt i dag.
- som spiste dårligt
- hvem i dag gik
- hvem gik ikke ud
- hvem udførte øvelserne
- hvem kan lide at drikke vand
- hvem Jeg sov godt i dag.
- hvem gik i butikken

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Sats : " Adama" (5 min .)

Del 2

Diskussioner om stress :

1. Hvad sådan stress og hvornår det sker stress ?

2. Hvordan reagerer den? human kroppen til stress ?

3. Hvad følelser kan være hos mennesker under stress ?

4. Hvorfor vigtigt at lære styre dette ?

5. Hvordan har du det? Klarer du dig ? Lad os dele idéer antistress

Introduktion til 4 Elements -protokollen

Udførelse øvelser fra protokollen " Fire" elementer .

« Fire " Elementer " er grupper af teknikker , der har til formål at kontrollere bestemt processer hos mennesker , hvis hovedmål er forbedring selvfølelse , at genvinde kontrollen over sin egen krop , fald indflydelse stressende begivenheder og som følge heraf genopretning evne til at handle aktivt . Protokollens forfatter er Ilan Shapiro , psykolog, kognitiv adfærdsterapeut terapi , EMDR-terapeut (EMDR - erfaringsbaseret læring og genoparbejdning af traumatiske oplevelser ved hjælp af øjenbevægelser).

Element af " luft " -kontrol egen vejrtrækning .

Fordi i stressende tider begivenheder ånde længden accelererer også inhalere meget overstiger længde udånd , så måske at begynde hyperventilation , hvilket vil føre til panik .

Derfor er hovedformålet med " luft " -teknikkerne at genoprette normal åndedrætsrytme .

Element "Vand" - kontrol vandbalancen .

Stress måske at forårsage dehydrering og dehydrering kan forårsage stress . Det viser sig en lukket cirkel. Til for at komme ud af det , har du brug for bruge mere vand.

På den ene side i stressede perioder blodkar , hjerte og nyrer arbejde med øget belastning , forekommer intensiv fugtfrigivelse , som forekommer hos mange mennesker i perioder med stress og spænding begynder intensiv sved og udtørring oral hulrum . Hvis i en sådan situationer langsom drikke væske , med fokus på processen , det vil hjælpe gendanne puls , lavere niveau stress .

På den anden side, dette psykologisk øjeblik: person distraheret fra negativ følelser , fokuserer på processen at drikke . At drikke har brug for små slurke .

Undertiden kan opstå situationer , hvor der ikke er nok vand eller dens fuldstændig nej . I situationer ,

Når der ikke er nok vand , vil det være passende at fugte læberne med vand. Dette vil hjælpe at undgå revner på læberne. I tilfælde hvor der ikke er vand absolut , det vil hjælpe efterligning tygning bevægelser kinder og synkebevægelser .

Element "Jord" - kontrol krop

Under indflydelse stressende begivenheder følelse egen kroppe næsten forsvinder , person bemærker måske ikke endog fysiologiske behov. Det er også karakteristisk følelse af " voksagtige " ben , nogle gange kan at høre udtrykket "jorden er forsvundet under " ben "og den slags andet .

I øjeblikket traumatisk begivenheder Kroppen bliver meget anspændt , " komprimeret ", så hovedmålet med "Jord" -teknikkerne er afslapning og en følelse af kontrollerbarhed egen kroppe .

En af de mest effektiv tekniker Afslapning er muskulær afslapning . Når det er i blodet mange stressende hormoner er involveret det autonome system og begynder deres at genbruge . Muskler er også aktive i dette proces , så nogle gange gør vores ryg ondt , den strammer sig hals , fremkommer følelse af ubehag.

Øvelse : "Arbejde med spænding / afslapning" kroppe .

Påkrævet at anstrenge alle muskler (mere bekvemt) det udføre liggende eller siddende) og hold denne tilstand i et bestemt tidsrum (maksimalt op til én minutter), indse faktisk spænding , og så skarpt afslappe hele kroppen . Ved inerti muskler vil slappe af endnu mere .

Element " Ild " - kontrol opmærksomhed og tænkning .

Intensiv traumatisk stress påvirker i stor skala antallet af hjernestrukturer , især amygdalaen , eller mandelformet krop . Det er ansvarlig for vores følelser og hjælper os med kritisk at evaluere ekstern trusler . Under stress amygdalaen krymper bogstaveligt talt , en del af celler ophører udføre dine funktioner .

Fra overskydende kortisol – stresshormonet – i blodet frontallapperne lider også partikler . De er ansvarlige for dannelsen af kortsigtet hukommelse , opmærksomhed , planlægning aktiviteter til at kontrollere følelser og acceptere korrekt og ansvarlig løsninger . Hvis Når en person er stresset , vil deres opmærksomhed være spredt og have en " tunnel "-karakter. Under stress umulig acceptere ansvarlig løsning .

Derfor er det det værd bruge teknikker, der vil reducere sådan effekter og vil normalisere personens tilstand .

Øvelse : " Udvidelse" marker syn .

Påkrævet se op , ned, venstre , højre. Samtidig marker enhver stor varer, der komme til syne , og give dem én egenskab (farve , form, formål , materiale hvorfra deres fremstillet osv.) , for eksempel : "Lampen er rund, batteriet er hvidt , kabinettet køkken , gulv træagtig .

Koncentrerer sig opmærksomhed på store genstande, navngivning dem (højt) eller om sig selv), en person slipper af med " tunnelen" opmærksomhed " og tiltrækker processer tænkning er elementær analyse .

Dette , ved sin bidrager til gengæld udseende en følelse af kontrol over situationen og evnen acceptere løsning .

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)

4 lektioner

Emne: " At tale om følelser ."

Del 1

Øvelse : "Vis mig din humør ". Deltagere deler hans/hendes egen stemning og show noget bevægelse. Andre deltagerne gentage denne bevægelse. Forrige medlem vælger næste (15 min).

Sociometrisk teknikker ved hjælp af Zoomfunktioner : påkrævet bruge emotikoner under opgaven (10 min)

- hvem Jeg spiste godt i dag.
- som spiste dårligt
- hvem i dag gik
- hvem gik ikke ud
- hvem udførte øvelserne
- hvem kan lide at drikke vand

- hvem Jeg sov godt i dag.
- hvem gik i butikken

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Bevægelse : " Lad os bevæge os. " anderledes i dele kroppe under musik ” (5 min .)

Del 2

Diskussion om følelser

Hvad sådan følelser , stemninger , humør .

Hvilke der er følelser ?

Lad os se på billeder med følelser . Lad os navngive dem. følelser

Øvelse : " Gæt " følelser ” (10 min).

Til deltagerne vise anderledes udtryk ansigt menneskelige og forskellige situationen , og de prøver gætte følelser .

Deltagere sig selv spørge følelser , andre prøver deres Gæt (Krokodille med følelser)

Øvelse : " Tegning følelser "

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)

5 lektioner

Emne: " En samtale om empati . En støttekreds ."

Del 1

Øvelse : " Gæt " humør .

Deltagere vise dine humør ved at vælge emoticons i Zoom. Andre deltagerne vil komme sig gætte humør Tidligere medlem vælger næste (15 min).

Sociometrisk teknikker ved hjælp af Zoomfunktioner : påkrævet bruge emotikoner under opgaven (10 min)

- hvem Jeg spiste godt i dag.
- som spiste dårligt
- hvem i dag gik
- hvem gik ikke ud
- hvem udførte øvelserne
- hvem kan lide at drikke vand
- hvem Jeg sov godt i dag.
- hvem gik i butikken

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Øvelse : “5 objekter ” (10 min). Deltagere skal Rør ved fem genstande (metal , træ , plastik , sort , hvid)

Del 2

Vi husker tidligere materiale .

Diskussion om empati .

Kørsel demonstrerer tegneserie

https://www.youtube.com/watch?v=1Es4erTl42k

Diskussion tegneserie .

Lad os se på billeder med forskellige følelsesmæssig situationer og prøv forstå følelser .

Øvelse : " Støttecirklen ".

Kørsel foreslår deltagerne tegn tre cirkler.

Psykologens ord: "På papiret cirkler tegnes . I den første indre cirkel , skriv din navn . I dette cirklen har også brug for skrive navnene på de personer, der medlem fuldt ud tillid og kan at bede om hjælp når som helst .

Den anden cirkel tegnet omkring den første . I den bip navnene på de personer, som de er sammen med du have god relationer og hvem hjælper dig fra tid til anden , med hvem du kan dele følelser , men ikke alle .

Tredje ydre cirkel. I den skriv de personer ned, du du kommunikere Nogle gange er de dog ikke venner , men nære bekendte.

Skriv uden for cirklerne organisationer , hvor du går til. For eksempel et center hvor en person går til undervisning , en organisation der tilbud tjenester »

Værtens ord : " Er Er du tilfreds med placeringen af de personer, der er i den eller den kreds , eller ville du gerne nogen at bringe tættere på eller omvendt at bevæge sig væk fra mig selv."

Konklusion vært : " Nogle gange , når tingene er svære for os, forekommer det os Hvad ingen i nærheden af os Det er ikke fordi vi er alene . Men denne øvelse indikerer at omkring os ret meget mange mennesker, der kan komme os til hjælp i vanskelige tider gange . Vi kan tag dette med dig billede som en påmindelse og henvis til det fra tid til anden , nogle gange noget ændring »

Øvelse : " Kompliment ".

Deltagere de vælger hvem de vil sige kompliment . Jeg må sige ham brisling god ord , for noget at rose . Modtageren nikker med hovedet og siger: " Tak , jeg meget "Dejligt !" Så han giver kompliment til en anden .

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)

6 lektioner

Emne: " Kreativitet og fantasi . Sikkerhed" sted .

Del 1

Øvelse : “Humørcirkel med billede”.

Deltagere vise dine humør , valg de billeder, de ligner (naturlig fænomen , plante , dyr). Andre deltagerne Gentag bevægelserne. Forrige medlem vælger næste (15 min).

Øvelse : " Vis med bevægelser, hvad du lavede i dag ."

Sociometrisk teknikker ved hjælp af Zoomfunktioner : påkrævet bruge emotikoner under opgaven (10 min)

- WHO Jeg spiste godt i dag.
- som spiste dårligt

- WHO i dag gik
- som ikke kom ud
- hvem lavede øvelserne
- WHO Jeg sov godt i dag.
- hvem gik i butikken

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Øvelse : “ Bevægelse -dans” (5 min)

Del 2

Diskussion om emnet kreativitet :

Hvad sådan kreativitet ?

Hvilke typer kreativitet ?

Din Favorit ?

Favorit sang ?

Øvelse : " Sikker " sted .

Værtens introduktionstale : " I dag lad os lære bruge vores fantasi til at skabe behagelig vrede og følelser . Når vi har det dårligt, meget nyttig forestille sig sådan et sted , hvor vi har det godt, hvor vi føler os trygge . praktisk , du kan læg dig ned , du skal opføre dig stille, du kan at lukke øjne . Flere gange dyb indånde , trække vejret roligt .

Forestille sig et sted hvor du føler dig rolig , tryg og glad (pause). Dette er kunne være ægte det sted , hvor du tog på ferie , eller sted om hvilket du hørt , drømt eller ønskede at besøge , eller et sted du forestiller dig sig selv . Forestil dig det du stå Sidder du der (pause). Tag et kig. rundt og husk det du ser (pause). Husk detaljer og ting , der omgiver dig (pause). Se på de forskellige farver (pause). Forestil dig, hvordan du røre anderledes objekter (pause). Nu se langt frem (pause). Hvad Kan du se det der? Prøv det. at se anderledes konturer , farver , skygger . Dette er din særlige sted , du du kan altid få det sig selv Forestil dig . Når du er her, føler du roligt og selvsikkert .

Forestil dig det du stå barfodet på jorden . Husk disse følelse (pause). Begynd langsomt at gå , og husk alt det, der rundt omkring . Lyt . Hvilke lyde hører du ? Måske er det en let brise ? Eller lyden af havet? Eller fuglesang . synger ? Prøv det at føle

varm solenergi stråler på din hud (pause). Prøv at lugte lugtene i din Forestil dig ! Måske er det duften af blomster (pause)? Eller havet? Eller din elskede mad (pause)? På dit særlige sted du kan høre , føle , se ting der behagelig bare for dig. Du er rolig og glad .

Forestil dig nu , at der er nogen ved siden af dig . speciel (pause). Måske er det en fiktiv helt eller tegneseriefigur , eller en person du kender godt (pause). Dette nogen er en ven, han stærk og her for at hjælp . Forestil dig det du sammen langsom går (pause). Du er glad. fra bliver hos ham. Dette person / væsen er assistent . Han måske løse din problemer . Se dig omkring . Endnu engang . Husk alting godt . Kom her når som helst . kan tilbagevenden igen . Assistent vil altid være her, uanset hvor du er (pause). Og nu sig farvel dette særlige sted og kom tilbage til vores møde .

Spørgsmål : Hvordan har du det? Hvordan har du det nu? Hvad kunne du lide ? Gjorde du lykkedes at fordybe sig i det imaginære sted ?"

Værtens ord : "Du kan altid vende tilbage til din særlig sted , nyd det og venskab med hans/hendes egen assistent . Nu beder jeg dig om at tegne din det sted, hvor du føle sig tryg . "

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)

7 lektioner

Dato for afholdelse : 17/11/2024.

Emne: " Erindring og erindring ".

Del 1

Øvelse : “Humørcirkel med billede”.

Deltagere vise dine humør , valg de billeder, de ligner (naturlig fænomen , plante , dyr). Andre deltagerne Gentag bevægelserne. Forrige medlem vælger næste (15 min).

Sociometrisk teknikker ved hjælp af Zoomfunktioner : påkrævet brug emoticons under opgaven (10 min)

- WHO Jeg spiste godt i dag.
- som spiste dårligt

- WHO i dag gik
- som ikke kom ud
- hvem lavede øvelserne
- WHO Jeg sov godt i dag.
- hvem gik i butikken

(Foreslå deltagerne stil 4-5 spørgsmål)

Aktiv pause

Øvelse : “ Bevægelse -dans” (5 min)

Del 2

Diskussion om emnet hukommelse :

Hvad Hvad er hukommelse? sker med hukommelsen under stressende tid ?

Hvilke der er Minder ? Hvordan påvirker de os? minder ?

Øvelse : " Spargris" behagelig minder ” (20 min.). Psykologen tilbyder deltagerne huske og give udtryk for de tre mest behagelige minder .

Øvelse : " Spargris" nyttig øvelser ”. Deltagere tegner sparegris og skriv i den alle kursus øvelser .

Øvelse : " Min drømme ”. Deltagere deler deres egne drømme for fremtiden .

Færdiggørelse

Deltagere vise dine humør på en 10-punkts skala med hænder

Gruppe beroligende øvelse (sommerfugl)