Проєкт «Горизонти розширення можливостей» – онлайн-психологічна реабілітація для українців з інтелектуальною недостатністю, що реалізується Благодійним товариством «Джерела» (Україна) у партнерстві з AMIS – Більш інклюзивне суспільство (Данія)

ПРОГРАМА
групи психологічної підтримки онлайн для осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень
7 зустрічей

Мета: покращення учасниками активностей психологічного стану, зниження тривоги

Місце проведення: платформа ZOOM

Графік проведення та тематика занять:

1 - Тема: «Знайомство учасників з психологом, один з одним. Соціометричні техніки. Збір запитів на роботу. Створення правил групи ».

2 - Тема: «Психічне і фізичне здоров'я людини. Потреби людини. Вправа "Дерево"».

3 - Тема: «Розмова про стрес та антистрес. Протокол 4 стихії».

4 - Тема: «Розмова про емоції»

5 - Тема: «Розмова про емпатію. Коло підтримки».

6 - Тема: «Творчість та уява. Безпечне місце».

7 - Тема: «Пам'ять та спогади. Скарбничка приємних спогадів. Аптечка самопомочі».

Розклад та структура заняття:

Частина 1

Активна перерва

Частина 2

Завершення

1 заняття

Тема: «Знайомство учасників з психологом, один з одним. Соціометричні техніки. Збір запитів на роботу. Створення правил групи».

Частина 1

Знайомство з психологом (Ім'я, розказати про себе, кількість зустрічей та що буде відбуватися під час зустрічей)

«Вітаю всіх учасників нашої зустрічі, сьогодні ми розпочинаємо цікаві заняття, де всі разом будемо розмовляти та розбирати складні теми, робити руханки, малювати.

Будемо вивчати нові способи, як долати труднощі в нашому житті самостійно та всією групою, як впізнавати та проявляти свої емоції та почуття для того, щоб стати сильніше, щоби вміти долати труднощі.

Наприкінці занять я буду вас запитувати, як ви почуваєтеся, які виникли емоції, думки, ідеї тощо.

Це дуже важлива частина заняття, тому що так я дізнаюся, чи було вам цікаво, чи ви сумували. На початку кожного заняття будемо повторювати, що було на попередньому занятті та чим будемо займатися сьогодні».

Далі психолог повідомляє, що сьогодні відбудеться перше заняття за програмою, присвячене знайомству учасників, створенню основних правил роботи груп.

Знайомство з учасниками (Ім'я, як подобається, щоб називали, та що я найкраще всього вмію робити)

Соціометричні техніки:

- хто знає в групі багато людей
- хто нікого не знає
- хто сьогодні пив каву
- хто пив чай
- хто сьогодні робив зарядку
- хто сьогодні прогулювався

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Руханка: “Австралійськи дощ”

Психолог:

«Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз я буду робити рухи, а ви повторюйте за мною. Будьте уважні!

- У Австралії здійнявся вітер (ведучий тре долоні).

- Починає капати дощ (клацання пальцями).

- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).

- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).

- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).

- Дощ стихає (плескання долонями).

- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).

- Тихий шелест вітру (потирання долонь).

- Сонце. (Руки догори. Усмішка.)»

Частина 2

Створення правил групи

Орієнтовні правила роботи в групі:

- слухати й чути (один говорить — всі слухають);
- бути активними;
- говорити по черзі;
- конфіденційність;

Руханка: Самомассаж

Дискусія (10 хв):

Що таке щастя?

Що потрібно людині, щоб відчути щастя?

Що вас робить щасливими?

Вправа: “Намалювати щастя” (20 хв). Психолог пропонує учасникам намалювати своє щастя, з іншого боку учасники підписують своє ім'я. Обговорення малюнків. Можна зробити фото малюнків і вислати у групу, наступне заняття можна починати з фото презентації малюнків.

……

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)

2 заняття

Тема: «Психічне і фізичне здоров’я людини. Потреби людини».

Частина 1

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Соціометричні техніки :

- хто сьогодні гарно поїв
- хто погано поїв
- хто сьогодні прогулювався
- хто не виходив
- хто робив зарядку
- хто любить пити водичку
- хто сьогодні гарно спав
- хто ходив в магазин

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Руханка: “Рухаємо різними частинами тіла під музику”(5 хв)

Частина 2

Пригадуємо попереднє заняття (5 хв).

Вправа: “Намалювати дерево” (20 хв). Психолог пропонує учасникам намалювати своє дерево. Обговорення малюнків. Що ти намалював?

Дискусія:

Що потрібно дереву, щоб йому було добре?(записуємо)

Що може допомогти дереву, коли буря?(записуємо)

Дискусія про потреби:

Ведучий запитує учасників про те, як вони розуміють, що таке бути здоровим і сильним. Учасники відповідають.

Ведучий пояснює про види здоров’я:

«1. Фізичне здоров’я означає, що наше тіло працює добре, і ми можемо користуватися нашим тілом, щоб виконувати різні завдання — ходити, бігати, стрибати, грати тощо. Це можливе, якщо ми почуваємося добре і в нас нічого не болить у тілі. Фізичне здоров’я означає почуватися добре у своєму тілі.

2. Психічне здоров’я означає, що наш мозок працює добре, ми здатні думати, пам’ятати, бути уважними та використовувати наш мозок так, як хочемо. Здорова психіка допомагає нам навчатися та правильно діяти, гарно поводитись і добре працювати.

Коментар психолога: «Бути сильним і здоровим означає, що ваше тіло сильне і здорове, що ви сильні та здорові емоційно, що ви психічно сильні та здорові. Необхідно дотримуватися багатьох правил, щоб бути здоровими. Подумаємо, що для цього потрібно».

Ведучий записує відповіді учасників.

Приклади:

- для фізичного здоров’я: чиста вода, правильне харчування, вчасне лікування, фізичні вправи, здоровий сон;

• для психічного здоров’я: почуття і захоплення життям, можливість навчатися в інших людей, розуміння своїх бажань та їх реалізація, критично мислити, протистояти стресам»

ЗРОБИТИ ПРЕЗЕНТАЦІЮ У ФЛЧ

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)

3 заняття

Тема: Тема: «Розмова про стрес та антистрес. протокол 4 стихії»

Частина 1

Вправа: “Новини про себе”. Учасники діляться своїм новинами та показують якийсь рух привітання незвичним способом. Інші учасники повторюють цей рух. Попередній учасник обирає наступного (15 хв).

Пригадуємо попередні заняття

Соціометричні техніки з використанням можливостей Зум: необхідно використовувати смайлікі під час завдання (10 хв)

- хто сьогодні гарно поїв
- хто погано поїв
- хто сьогодні прогулювався
- хто не виходив
- хто робив зарядку
- хто любить пити водичку
- хто сьогодні гарно спав
- хто ходив в магазин

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Руханка: “Адама”(5 хв)

Частина 2

Дискусі про стрес:

1. Що таке стрес і коли буває стрес?
2. Як реагує людське тіло на стрес?
3. Які емоціїї можуть бути у людини під час стресу?
4. Чому важливо навчитися керувати цим?
5. Як ви справляєтесь? Ділимось ідеями антистресу

Знайомство з протоколом 4 стихії

Проведення вправ із протоколу «Чотири стихії».

«Чотири стихії»– це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти. Автор протоколу – Ілан Шапіро, психолог, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапевт (EMDR - десенсибілізація і повторна обробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей).

Стихія «Повітря» – керування власним диханням.

Оскільки під час стресових подій дихання прискорюється й довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, то може початися гіпервентиляція, що призведе до паніки.

Тому основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання.

Стихія «Вода» – керування водним балансом.

Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу. Виходить замкнене коло. Щоб вийти з нього, потрібно вживати більше води.

З одного боку, під час стресу судини, серце й нирки працюють з підвищеним навантаженням, відбувається інтенсивне виділення вологи, тобто в багатьох людей під час стресу та хвилювання починається інтенсивне потовиділення й пересихає ротова порожнина. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину,

зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу.

З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій, зосереджується на процесі пиття. Пити потрібно маленькими ковтками.

Інколи можуть виникати ситуації, коли води замало або її зовсім немає. У ситуаціях,

коли води замало, доречно буде змочувати губи водою. Це допоможе уникнути тріщин на губах. У випадках, коли води немає зовсім, допоможе імітація жувальних рухів щоками й ковтальні рухи.

Стихія «Земля» – керування тілом.

Під впливом стресових подій відчуття власного тіла майже зникає, людина може не помічати навіть фізіологічні потреби. Також є характерним відчуття «ватяних» ніг, інколи можна почути фразу «земля пішла з-під ніг» і таке інше.

У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою технік «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла.

Однією з найбільш дієвих технік розслаблення є м’язова релаксація. Коли в крові багато стресових гормонів, залучається вегетативна система й починає їх переробляти. М’язи також активні в цьому процесі, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з’являється відчуття дискомфорту.

Вправа: «Робота з напругою\розслабленням тіла».

Необхідно напружити всі м’язи (зручніше це виконувати лежачи або сидячи) та протримати цей стан певний час (максимум до однієї хвилини), усвідомити власне напруження, а потім різко розслабити все тіло. За інерцією м’язи розслаблятимуться ще більше.

Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням.

Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу, або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози. Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції.

Від надлишку кортизолу – гормону стресу – у крові страждають і лобові частки. Вони відповідають за формування короткочасної пам’яті, уваги, планування діяльності, за контроль над емоціями та прийняттям правильних і відповідальних рішень. Якщо людина в стресі, то увага буде розсіяною й

матиме «тунельний» характер. Під час стресу неможливо приймати відповідальні рішення.

Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини.

Вправа: «Розширення полів зору».

Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дайте їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад: «Лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна».

Зосереджуючи увагу на великих предметах, називаючи їх (уголос або про себе), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення – елементарний аналіз.

Це, своєю чергою, сприяє появі відчуття контролю ситуації та здатності приймати рішення.

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)

4 заняття

Тема: «Розмова про емоції».

Частина 1

Вправа: "Покажи свій настрій". Учасники діляться своїм настроєм та показують якийсь рух. Інші учасники повторюють цей рух. Попередній учасник обирає наступного (15 хв).

Соціометричні техніки з використанням можливостей Зум: необхідно використовувати смайлікі під час завдання (10 хв)

- хто сьогодні гарно поїв
- хто погано поїв
- хто сьогодні прогулювався
- хто не виходив
- хто робив зарядку

- хто любить пити водичку
- хто сьогодні гарно спав
- хто ходив в магазин

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Руханка: “Рухаємо різними частинами тіла під музику”(5 хв)

Частина 2

Дискусія про емоції

Що таке емоції, почуття, настрій.

Які бувають емоції?

Дивимось картинки з емоціями. Називаємо емоції

Вправа: “Вгадай емоцію” (10 хв).

Учасникам показують різний вираз обличчя людини та різні ситуації, а вони намагаються відгадати емоцію.

Учасники самі задають емоції, інші намагаються їх вгадати (Крокодил з емоціями)

Вправа: “Малюнок емоції”

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)

5 заняття

Тема: «Розмова про емпатію. Коло підтримки».

Частина 1

Вправа: “Вгадай настрій”.

Учасники показують свій настрій, обираючи смайлики в Зум. Інші учасники нагаються вгадати настрій Попередній учасник обирає наступного (15 хв).

Соціометричні техніки з використанням можливостей Зум: необхідно використовувати смайлікі під час завдання (10 хв)

- хто сьогодні гарно поїв
- хто погано поїв
- хто сьогодні прогулювався
- хто не виходив
- хто робив зарядку
- хто любить пити водичку
- хто сьогодні гарно спав
- хто ходив в магазин

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Вправа: “5 предметів” (10 хв). Учасники повинні доторкнутися до пяти предметів (металевий, деревяний, пластиковий, чорний, білий)

Частина 2

Пригадуємо попередній матеріал.

Дискусія про емпатію.

Ведучий демонструє мультфільм.

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

Обговорення мультфільму.

Дивимось фото з різними емоційними ситуаціями та намагаємось зрозуміти емоції.

Вправа: “Коло підтримки”.

Ведучий прорпонує учасникам намалювати три кола.

Слова психолога: «На папері намальовані кола. В першому внутрішньому колі, напишіть своє ім’я. У цьому колі також потрібно написати імена тих людей, яким учасник повністю довіряє і може звернутися по допомогу в будь-який час.

Друге коло, намальоване навколо першого. В ньому запищіть імена тих людей, з якими ви маєте добрі стосунки і які час від часу допомагають вам, з якими ви можете ділитися почуттями, але не всіма.

Третє зовнішнє коло. В ньому запишіть тих людей, з якими ви спілкуєтесь іноді, проте вони не є друзями, а близькими приятелями.

Поза колами напишіть організації, в які ви ходите. Наприклад, центр, в який ходить людина на заняття, організація, що пропонує послуги»

Слова ведучого: «Чи задовольняє вас розташування людей, які знаходяться у тому чи тому колі, чи хотіли б ви когось наблизити, чи, навпаки, віддалити від себе.»

Висновок ведучого: «Іноді, коли нам буває складно, нам здається що біля нас нікого немає, що ми самотні. Проте ця вправа свідчить, що навколо нас доволі багато людей, які можуть прийти нам на допомогу в складні часи. Ми можемо взяти з собою цей малюнок як нагадування та час від часу звертатися до нього, іноді щось змінювати»

Вправа: «Комплімент».

Учасники обирають того, кому хочуть сказати комплімент. Треба сказати йому кілька добрих слів, за щось похвалити. Приймаючий киває головою і говорить: «Спасибі, мені дуже приємно!» Потім він дарує комплімент іншому.

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)

6 заняття

Тема: «Творчість та уява. Безпечне місце».

Частина 1

Вправа: “Коло настрою з образом”.

Учасники показують свій настрій, обираючи образи на які вони схожі (природнє явище, рослина, тварина). Інші учасники повторюють рухи. Попередній учасник обирає наступного (15 хв).

Вправа: ”Показати рухами, що робив сьогодні”.

Соціометричні техніки з використанням можливостей Зум: необхідно використовувати смайлікі під час завдання (10 хв)

- хто сьогодні гарно поїв
- хто погано поїв
- хто сьогодні прогулювався
- хто не виходив
- хто робив зарядку
- хто сьогодні гарно спав
- хто ходив в магазин

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Вправа: “Руханка-танок” (5 хв)

Частина 2

Дискусія на тему творчості:

Що таке творчість?

Які види творчості?

Ваші улюблені?

Улюблена пісня?

Вправа: “Безпечне місце”.

Вступне слово ведучого: «Сьогодні навчимося використовувати нашу уяву, щоби створювати приємні образи і почуття. Коли почуваємося погано, дуже корисно уявити таке місце, де нам добре, де ми почуваємося у безпеці. Вмощуйтеся зручно, можна лягти, поводитися треба тихо, можна заплющити очі. Кілька разів глибоко вдихніть, дихайте спокійно.

Уявіть місце, де вам спокійно, безпечно, щасливо (пауза). Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, чи місце, про яке ви чули, мріяли або хотіли відвідати, чи місце, яке вигадаєте самі. Уявіть, що ви стоїте чи сидите там (пауза). Роздивіться довкола і згадайте, що ви бачите (пауза). Запам’ятайте деталі та речі, що вас оточують (пауза). Погляньте на різні кольори (пауза). Уявіть, як ви

торкаєтеся різних предметів (пауза). Тепер подивіться далеко вперед (пауза). Що ви там бачите? Намагайтеся розгледіти різні обриси, кольори, тіні. Це ваше особливе місце, ви завжди можете його собі уявити. Коли ви тут, то почуваєтеся спокійно і впевнено.

Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Запам'ятайте ці відчуття (пауза). Повільно починайте йти, запам'ятовуйте все, що навколо. Прислухайтеся. Які звуки чуєте? Може, це легкий вітерець? Чи шум моря? Або пташині співи? Спробуйте відчути теплі сонячні промінчики на вашій шкірі (пауза). Спробуйте відчути запахи у своїй уяві! Може, це запах квітів (пауза)? Чи моря? Чи вашої улюбленої їжі (пауза)? У своєму особливому місці ви можете слухати, відчувати, бачити речі, які приємні саме вам. Ви спокійні та щасливі.

А зараз уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (пауза). Може, це фантастичний герой або персонаж мультфільму, або людина, яку добре знаєте (пауза). Цей хтось — друг, він сильний і тут задля того, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно прогулюєтесь (пауза). Ви щасливі від перебування з ним. Ця людина / істота — це помічник. Він може вирішити ваші проблеми. Роззирніться іще раз. Добре все запам'ятайте. У будь-який час сюди можна повернутися знову. Помічник завжди буде тут, незважаючи на те, де ви (пауза). А тепер скажіть до побачення цьому особливому місцю та повертайтесь на нашу зустріч.

Запитання: як ви почуваєтеся зараз? Що вам сподобалося? Чи вдалося зануритися в уявне місце?».

Слово ведучого: «Ви завжди можете повернутися у своє особливе місце, насолоджуватися ним і дружбою зі своїм помічником. А зараз прошу вас намалювати своє місце, де ви почуваєтеся у безпеці».

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)

7 заняття

Дата проведення: 17.11.2024.

Тема: «Пам'ять та спогади».

Частина 1

Вправа: "Коло настрою з образом".

Учасники показують свій настрій, обираючи образи на які вони схожі (природнє явище, рослина, тварина). Інші учасники повторюють рухи. Попередній учасник обирає наступного (15 хв).

Соціометричні техніки з використанням можливостей Зум: необхідно використовувати смайлики під час завдання (10 хв)

- хто сьогодні гарно поїв
- хто погано поїв
- хто сьогодні прогулювався
- хто не виходив
- хто робив зарядку
- хто сьогодні гарно спав
- хто ходив в магазин

(Запропонувати учасникам задати 4-5 запитань)

Активна перерва

Вправа: “Руханка-танок” (5 хв)

Частина 2

Дискусія на тему памяті:

Що таке память? Що відбувається з пам'яттю під час стресу?

Які бувають спогади? Як на нас впливають спогади?

Вправа: “Скарбничка приємних спогадів” (20 хв). Психолог пропонує учасникам пригадати та озвучити три найприємніші спогади.

Вправа: “Скарбничка корисних вправ”. Учасники малюють скарбничку і записують в неї усі вправи курсу.

Вправа: “Мої мрії”. Учасники діляться своїми мріями на майбутнє.

Завершення

Учасники показують свій настрій за 10 бальною шкалою руками

Групова вправа на заспокоєння (метелик)