

Сопров. документ
1-2-р

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Е.В. Гогжаева
2026 г.



План социально– психологической реабилитации и абилитации

№	Направления, виды и формы работы	Кол-во занятий	Методы работы	Цель, задачи, планируемые результаты
1.	Социально-психологическая диагностика первичная (входящая)	1	-Методика Мюнстерберга. -Проективные методики («Рисунок семьи», «Дом-дерево-челове»). -Цветовой тест Люшера -Опросник САН - Методика диагностики самооценки Спилбергера – Ханина - Методика Пьерона-Рузера - Методика А.Р. Лурией «Заучивание 10 слов»	Цель: выявить индивидуальные особенности развития, отследить динамику психического состояния. Задачи: -собрать информацию о когнитивных особенностях; -получить информацию о психоэмоциональном состоянии человека.
2.	Психологическое здоровье и его компоненты (информирование)	1	- Беседа -Наглядный материал(презентация)	Цель: сформировать у участников представление о психическом здоровье и психологическом благополучии, их критериях и факторах влияния, а также о мерах по укреплению психологического здоровья. Задачи: научить оценивать своё психологическое здоровье, принимать себя и других, уметь адаптироваться в разных коллективах
3.	Групповое консультирование «Опасные привычки»	1	- Беседа. - Открытая дискуссия о вредных привычках. -Групповая работа по разработке конкретных	Цель: сформировать сознательное отношение к своему здоровью, научить различать опасные и полезные привычки,

			стратегий изменения, которые участники смогут применить в своей жизни.	сформировать потребность в здоровом образе жизни. Задачи: обсудить негативные последствия вредных привычек для здоровья и жизни в целом, воспитать бережное отношение к своему здоровью
4.	Практическое занятие «Формирование положительной адекватной самооценки и повышение уверенности в себе».	1	- Упражнения на принятия себя. - Арт-терапевтические упражнения. -Беседа. - Упражнения на развитие навыков уверенного поведения.	Цель: развивать навыки уверенного поведения — помогать участникам учиться чётко выражать мысли, выражать чувства, принимать решения и нести ответственность за них Задачи: выявить сильные стороны участников, проработать негативные установки, сформировать представления о собственной уникальности.
5.	Тренинг «Психологические барьеры на пути интеграции»	1	-Социально-психологические игры и упражнения (Игра ролевая, игры – ситуации). -Рефлексия	Цель: помочь участникам преодолеть психологические барьеры, которые мешают эффективной деятельности, развитие коммуникативных навыков Задачи: идентификация личных барьеров, сплочение группы, проработка техник поведения в конфликтной ситуации

6.	Практическое занятие «Способы управления эмоциями»	2	-Социально-психологические игры. - Упражнения. -Арт-техники. -Музыкотерапия (аудиовизуальный комплекс).	Цель: сформировать умение управлять эмоциями, научить справляться с ними в сложных ситуациях. Задачи: помочь осознать и проанализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния, освоить простые техники саморегуляции (дыхательные упражнения, мышечная релаксация).
7.	Тренинг «Потребности и цели»	1	-Проективная методика («Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»). -Упражнения («Девиз», «Без маски»). -Беседа. -Наглядные материалы.	Цель: познать свои потребности и сформировать навыки в определении, удовлетворении и регуляции потребностей Задачи: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека, сформировать мотивацию на постановку «правильных» целей, отвечающих определённым требованиям (конкретность, измеримость, срок).
8.	Практическое занятие «Техники сенсорной терапии»	2	-Сказкотерапия -Песочная терапия -Использование оборудования со световыми и звуковыми эффектами.	Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Среда сенсорной комнаты создаёт ощущение безопасности и защищённости, снижает

			-Дыхательные упражнения - Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление. - Очки виртуальной реальности. -Музыкотерапия (аудиовизуальный комплекс).	беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность. Задачи: профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок
9.	Арт терапия, с элементами тренинга	1	-Арт-терапевтические техники и упражнения -Музыкотерапия (аудиовизуальный комплекс)	Цель: гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания, снижение эмоционального напряжения и тревожности. Задачи: познакомить участников с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике, использовать арт-терапевтические техники для гармонизации, снижения эмоционального напряжения, утомления.
10.	Групповое консультирование «Эмоциональный интеллект: понимание и развитие»	1	-Беседа. -Упражнения на распознавание эмоций в различных ситуациях. -Обсуждение и обмен опытом.	Цель: увеличить осознание важности эмоционального интеллекта и научить управлять своими эмоциями. Задачи: обсудить понятие эмоционального интеллекта и его компоненты, оценить влияние эмоционального

				интеллекта на межличностные отношения.
11.	Групповое консультирование «Конфликтология: управление конфликтами»	1	-Обсуждение теоретических основ конфликтов. -Симуляция конфликтных ситуаций и их разрешение. -Групповое исследование успешных и неудачных примеров разрешения конфликтов.	Цель: обучить эффективным методам разрешения конфликтов. Задачи: определить причины и последствия конфликтов, изучить методы предотвращения и разрешения конфликтов.
12.	Практическое занятие в сенсорной комнате, направленное на снятие психоэмоционального напряжения	2	-Используются методики свето-, цвето-, звукотерапии для воздействия на состояние человека через соответствующие органы чувств. - Неуропражнения. -Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление. -Очки виртуальной реальности. -Музыкотерапия (аудиовизуальный комплекс).	Цель: создание условий для релаксации и восстановления душевного равновесия. Сенсорная комната помогает достичь ощущения комфорта и безопасности, снизить беспокойство и тревожность. Задачи: формирование навыки релаксации, создание положительного эмоционального настроения
13.	Групповое консультирование «Формирование позитивного образа себя»	1	-Упражнения на самооценку и самопринятия. -Групповое обсуждение.	Цель: повысить самооценку и уверенность участников. Задачи: выявить и проанализировать собственные достижения.
14.	Практическое занятие «Концентрация внимания»	2	-Упражнения на концентрацию внимания («Поиск слов», «Чтение с выделением»)	Цели: развить навыки концентрации и устойчивости внимания, чтобы повысить общую

			-Игры («Мемо», «Развивариум») -Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа), наглядные пособия(презентация). -Дорожка-балансир для ходьбы (нейротренажер). -Кинезиологические мешочки.	продуктивность и качество выполнения задач. Задачи: обучить участников методам повышения концентрации внимания, применить полученные знания на практике.
15.	Групповое консультирование «Эффективная коммуникация»	1	-Групповая дискуссия, с анализом результатов. -Рольевые игры, направленные на преодоление барьеров в общении.	Цели: улучшить навыки взаимодействия и понимания в группе. Задачи: узнать о принципах эффективной коммуникации, идентифицировать барьеры в общении.
16.	Практическое занятие «Эмоциональное самовыражение через арт-терапию»	1	-Арт-терапевтические упражнения (рисование, лепка). -Групповые обсуждения по созданным работам. - Музыкотерапия (аудиовизуальный комплекс)	Цели: способствовать осознанию и выражению эмоций с помощью творчества. Задачи: развить навыки самовыражения и саморегуляции, создать эмоциональное пространство для открытого обсуждения чувств.
17.	Тренинг «Умение работать в команде»	1	-Интерактивные методы: игра («Копилка возможностей» Е.Мухатулина), упражнения, дискуссии.	Цели: развитие навыков эффективного взаимодействия в коллективе, повышение уровня доверия и взаимопонимания между участниками,

				формирование умений решать совместные задачи и достигать общих целей, улучшение коммуникативных способностей участников. Задачи: обучить участников: техникам эффективного общения и активного слушания, методам разрешения конфликтных ситуаций и предотвращения разногласий, навыкам делегирования и распределения обязанностей, приемам планирования и координации совместных действий.
18.	Практическое занятие «Психологические игры для развития взаимодействия»	2	-Психологические игры, направленные на сплочение группы, развитие навыков общения и взаимопонимания («Общий рисунок», «Две правды и одна ложь»)	Цель: помощь в преодолении застенчивости. Задачи: развитие коммуникативных способностей (устранение замкнутости, скованности, нерешительности); развитие языка жестов; знакомство с эмоциями человека; развитие навыков совместной деятельности, снижение психоэмоционального напряжения.

				Планируемый результат: сниженный уровень тревожности, ребенок более уверен в себе, умеет управлять собой в различных ситуациях, социально адаптирован и стрессоустойчив к быстроменяющимся условиям
19.	Практическое занятие «Управление стрессом»	1	-Групповое обсуждение -Дыхательные упражнения - Арт-техники -Медитация	Цель: научить справляться со стрессом и поддерживать психологическое здоровье. Задача: идентифицировать источники стресса, изучить техники управления стрессом.
20.	Практическое занятие «Снятие тревоги, через сенсорные переживания»	1	-Групповые и индивидуальные практики (дыхательные упражнения, медитации) -Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление. -Очки виртуальной реальности. -Музыкотерапия (аудиовизуальный комплекс).	Цель: обеспечить участникам инструменты для уменьшения тревожности через сенсорные практики. Задача: обучить осознанному вниманию к своим ощущениям, использовать сенсорные материалы для релаксации и успокоения.
21.	Групповое консультирование «Техники асертивного поведения»	1	- Использование «Я»- высказываний - Разыгрывание ролевых ситуаций.	Цель: овладение навыками уверенного поведения, выработка поведения, которое приемлемо не только для

				индивида, но и для общества в целом. Задачи: повышение осознанности личностных прав, формирование способности конструктивно критиковать и адекватно воспринимать критику в свой адрес
22.	Групповое консультирование «Формирование позитивного мышления»	1	- Беседа - Разыгрывание ролевых ситуаций. - Наглядные материалы (презентация)	Цель: стимулировать участников к формированию позитивного взгляда на жизнь и укрепить стрессоустойчивость. Задачи: определить негативные мысли и их последствия, использовать практики аффирмации и визуализации для формирования позитивного мышления.
23.	Социально-психологическое просвещение «Профилактика суицидального поведения»	1	-Информационные методы — памятки, информационные листы, буклеты.	Цель: предупреждение суицидальных действий, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья. Задачи: психологическое просвещение, ознакомление с причинами, факторами и динамикой суицидального поведения.
24.	Групповое консультирование	1	-Групповое обсуждение. - Визуализация будущих успешных событий.	Цель: подготовить участников к предстоящим изменениям

	«Психологическая подготовка к будущим изменениям и вызовам»		-Групповая работа над созданием планов.	и сформировать позитивное отношение к будущему. Задачи: обсудить страхи и ожидания относительно будущего.
25.	Социально-психологическая диагностика повторная (контрольная)	1	-Психологическое обследование -Анкетирование и опрос	Цель: определить эффективность проведённого курса социально-психологической реабилитации на основании анализа динамики количественных и качественных психологических показателей. Задачи: формирование заключения по результатам диагностики, которое содержит оценку социально-психологического статуса, оценку эффективности реабилитации.
Итого			30 занятий	

Педагог-психолог

Н.В. Мубаракшина