

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Typu AC w Stargardzie na 2021 rok

1. CEL GŁÓWNY

Celem głównym funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Stargardzie jest usamodzielnienie i aktywizacja życiowa, społeczna i zawodowa jego podopiecznych w oparciu o współpracę z najbliższym środowiskiem rodzinnym oraz wykorzystanie potencjału lokalnej społeczności Gminy Miasta Stargard.

Dom przeznaczony jest dla 30 uczestników w tym:

- a) Uczestników typu A - osób przewlekłe psychicznie chorych
- b) Uczestników typu C – osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych

1. CELE SZCZEGÓŁOWE

1.1 Zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających, terapeutycznych i edukacyjnych w zakresie form wynikających z indywidualnych potrzeb uczestników:

- a) Potrzeby bytowe – zapewnienie miejsca do pobytu dziennego, wyposażenie pomieszczeń w odpowiedni sprzęt i meble oraz środki wspierające utrzymanie higieny osobistej;
- b) Potrzeby opiekuńcze - pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, podnoszenie sprawności psychofizycznej, aktywizowanie, niezbędna pomoc w załatwianiu spraw osobistych;
- c) Potrzeby wspomagające i terapeutyczne – organizowanie terapii zajęciowej, wsparcie psychologiczne, inspirowanie i rozwijanie uczestnika jako jednostki społecznej;
- d) Potrzeby edukacyjne – doświadczenie życiowe, zajęcia terapeutyczne i kulturowo–edukacyjne (rozwijanie zainteresowań).

1.2 Zapewnienie uczestnikom możliwie najszerszego uczestnictwa w życiu społecznym/lokalnym, spełnianie wszystkich ról społecznych (rodzina, praca, dom);

1.3 Kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych w obrębie społeczności ŚDS;

1.4 Integracja ze społecznością lokalną, poprzez uczestnictwo w życiu miasta, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;

1.5 Reintegracja zawodowa i społeczna uczestników.

2. DZIAŁANIA I METODY PRACY

W roku 2021 ŚDS realizował będzie zadania wynikające z:

- Ustawa z dnia 12.03.2004 r. o pomocy społecznej (Zgodnie z obwieszczeniem Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 5 lipca 2019 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o pomocy społecznej);
- Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19.08.1994 r. (Dz. U. Nr 111 poz. 535 z późniejszymi zmianami);
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9.12.2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r. Nr 238, poz. 1586) z późniejszymi zmianami;
- Statut Środowiskowego Domu Samopomocy w Stargardzie Szczecińskim;
- Regulamin Organizacyjny Środowiskowego Domu Samopomocy w Stargardzie;
- Program Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Stargardzie;
- Oraz innymi rozporządzeniami, które określają funkcjonowanie i zasady pracy Środowiskowych Domów Samopomocy.

Działania wspierająco – aktywizujące wobec uczestników będą realizowane w formie zajęć indywidualnych lub grupowych – zajęć terapeutycznych.

Metody pracy to: pogadanki, prezentacje, warsztaty, ćwiczenia, instruktaże, szkolenia i inne w zależności od potrzeb.

Formy i metody pracy będą zmieniane w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników, z tego powodu nie mogą one podlegać standaryzacji. Indywidualizacja działań dotyczy również oceny funkcjonowania uczestników, dokonywanej minimum raz na 6 miesięcy przez Zespół wspierająco-aktywizujący.

Działania i metody będą w razie konieczności dostosowane do wytycznych zawartych w [Wewnętrznych procedurach bezpieczeństwa w warunkach pandemii COVID-19 Środowiskowego Domu Samopomocy Typu AC \(Załącznik 1\).](#)

PLAN PRACY NA 2021 ROK

L. p.	ZAKRES	NAZWA ZADANIA Sposób jego realizacji	ADRESACI ZADANIA	FORMY REALIZACJI ZADANIA	METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA WYKORZYSTYWA- NE PRZY REALIZACJI ZADANIA	TERMIN REALIZACJI ZADANIA	OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ ZADANIA
A TRENING UMIEJĘTNOŚCI FUNKCJONAWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM - SAMOBSŁUGA								
1.	Postępowanie wspierająco aktywizujące Trening funkcjonowania w codziennym	Warsztaty kulinarne - warsztaty realizowane w ramach pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć i potrzebami żywieniowymi uczestników. Podtrzymywanie, utrwalanie i nabywanie nowych umiejętności. Nauka estetycznego przygotowania i spożywania posiłku, poznawanie przepisów kulinarnych, doboru i optymalnego wykorzystywania artykułów spożywczych, zasady zdrowego odżywiania, zachowania higieny pracy obsługi sprzętu kuchennego.	Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym danego uczestnika.	Trening praktyczny. Ćwiczenia samodzielne. Realizacja własnych pomysłów.	Wykonywanie zadania według instrukcji oraz demonstrowania czynności wskazanych przez terapeutę. Wykorzystanie technik obróbki wstępnej warzyw i owoców. Wykorzystanie technik obróbki mięsa. Wykorzystanie technik gotowania, duszenia, smażenia i pieczenia. Obsługa sprzętu AGD oraz narzędzi kuchennych. Przedstawienie zasad kulturalnego zachowania się przy stole (zasady savoir-vivre). Przedstawienie zasad higieny i estetyki przygotowywania posiłków. Przedstawienie zasad zdrowego odżywiania.	Codziennie treningi przez cały rok.	Uczestnik treningu potrafi: - samodzielnie przygotować proste posiłki, - czytać ze zrozumieniem przepisy kulinarne, - właściwie dobierać produkty do określonego posiłku, - dobierać i obsługiwać sprzęt AGD (kuchenkę elektryczną, robot kuchenny, mikser, zmywarkę i in.), - wybierać i używać właściwych sztućców, - prawidłowo przechowywać żywność (przetworzoną i surową), - przygotowywać potrawy codziennego, świątecznego i okazjonalnego menu, - kultywować tradycje świąteczne: samodzielnie przygotowywać śniadanie wielkanocne (samodzielnie przygotowuje potrawy i piecze ciasta) oraz wieczerzę wigilijną (samodzielnie przygotowuje potrawy i piecze ciasta), - w zależności od okazji potrafi samodzielnie nakryć i dekorować stół, - estetycznie podawać i przygotowywać potrawy, - kulturalnie zachowywać się przy stole, - znaleźć źródła pozyskiwania nowych przepisów kulinarnych, - właściwie dobierać artykuły spożywcze, - potrafi zastosować zasady zdrowego odżywiania w praktyce.	Zespół wspierająco-aktywizujący. Przy ewentualnym udziale dietetyka.
2.		Trening samoobsługi - realizowany zgodnie z przyjętą tematyką i potrzebami każdego uczestnika. Nauka samodzielnego jedzenia, mycia rąk, ubierania się i rozbierania, zgłaszania i załatwiania potrzeb fizjologicznych.	Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym danego uczestnika.	Trening praktyczny. Ćwiczenia samodzielne.	Wykonywanie zadania według instrukcji oraz demonstrowania czynności.	Codziennie treningi przez cały rok.	Uczestnik treningu: - samodzielnie spożywa posiłki, - posługuje się sztućcami, - samodzielnie się ubiera (zakłada kurtkę, buty) i rozbiera, - samodzielnie korzysta z toalety, - samodzielnie myje ręce, - samodzielnie myje zęby.	Zespół wspierająco-aktywizujący. Wolontariusze.

3.		<p>Trening budżetowy - realizowany zgodnie z przyjętą tematyką i potrzebami każdego uczestnika. Poznanie wartości nominalów, orientacja w cenach danych produktów, planowanie wydatków miesięcznych.</p>	<p>Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierającego i indywidualnym planem wspierającym danego uczestnika.</p>	<p>Trening praktyczny i teoretyczny.</p>	<p>Wykonywanie zadania według instrukcji oraz demonstrowania czynności. Praca na materiałach pomocniczych.</p>	<p>Raz w tygodniu, przez cały rok.</p>	<p>Uczestnik osiągnął następujące cele: - rozpoznaje nominały pieniężne, - zna rodzaje sklepów, - samodzielnie dokonuje zakupów, - prawidłowo gospodaruje własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, - prawidłowo planuje wydatki, - umie wypełnić blankiet wpłaty za rachunek.</p>	<p>Zespół wspierająco-aktywizujący. Wolontariusze.</p>
4.		<p>Warsztaty Gospodarstwa Domowego - trening obejmuje nabycie lub doskonalenie dbałości o czystość i porządek w pracowniach, budynku i wokół niego, zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych zadań oraz rodzaj wykorzystywanych detergentów, praca w ogrodzie. Trening obejmuje także zapoznanie z zasadami działania sprzętów AGD i RTV.</p> <p>Warsztaty Umiejętności Praktycznych - doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania, używania maszyny do szycia w pracach naprawczych.</p> <p>Warsztaty męskie/ogrodnicze - warsztat obejmuje drobne prace naprawcze i konserwatorskie, pielęgnacje ogrodu (w tym: roślin, trawy itp.).</p>	<p>Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierającego i indywidualnym planem wspierającym danego uczestnika.</p>	<p>Trening praktyczny: sprzątania zgodnie z harmonogramem. Trening techniczny: pielęgnacja roślin, reparacja odzieży</p>	<p>Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności (praca w Domu, praca w ogrodzie, nauka posługiwania się młotkiem, śrubokrętem itp.)</p>	<p>Codziennie treningi przez cały rok według harmonogramu oraz w zależności od potrzeb.</p>	<p>Uczestnik: - dba o porządek w pomieszczeniach, - sprząta naczynia ze stołu, - ściera stół, szafki i blaty kuchenne, - zmywa naczynia po posiłku, - odczuwa potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życiu codziennym, - samodzielnie obsługuje sprzęt domowego użytku. - samodzielnie wykonuje proste czynności naprawcze w obrębie gospodarstwa domowego, - zna obsługę podstawowych narzędzi np.: młotka, śrubokrętu, - samodzielnie dba o rośliny domowe, krzewy, drzewa w ogródku, - sadi i przesadza kwiaty, widzi potrzebę dbania o zielen, pielienia podlewania, zasilania itp. - samodzielnie obsługuje i konserwuje narzędzia ogrodnicze, - samodzielnie obsługuje sprzęt domowego użytku, - samodzielnie obsługuje maszynę do szycia oraz umiejętnie operuje igłą i nitką, - samodzielnie obsługuje podstawowe narzędzia tj. młotek, wkrętak, piłę, kosiarkę, sekator.</p>	<p>Zespół wspierająco-aktywizujący. Wolontariusze.</p>
5.		<p>Warsztaty higieniczne - realizowany zgodnie z przyjętą tematyką i potrzebami każdego uczestnika. Nabycie lub doskonalenie umiejętności dbania o higienę ciała, włosów, stosowania kosmetyków, dbania o czystość jamy ustnej. Szczególne zwrócenie uwagi na czystość dłoni.</p>	<p>Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierającego i indywidualnym planem wspierającym danego uczestnika.</p>	<p>Trening teoretyczny. Trening praktyczny.</p>	<p>Pogadanki indywidualne i grupowe. Wykonywanie zadania według instruktażu słownego oraz demonstrowanie określonych czynności.</p>	<p>Codziennie treningi przez cały rok.</p>	<p>Uczestnik potrafi: - dbać o higienę całego ciała, - wykonać toaletę całego ciała, - używać kosmetyków, - dba o paznokcie i dłonie, - przygotować farbę i zna technikę nakładania koloru (kobiety), - pamięta o codziennym goleniu (mężczyźni), - pamięta o konieczności mycia rąk przed posiłkiem oraz po wyjściu z toalety, - stosuje wyuczone czynności w życiu codziennym.</p>	<p>Zespół wspierająco-aktywizujący. Wolontariusze.</p>

L. p.	ZAKRES	NAZWA ZADANIA Sposób jego realizacji	ADRESACI ZADANIA	FORMY REALIZACJI ZADANIA	METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA WYKORZYSTYWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA	TERMIN REALIZACJI ZADANIA	OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ ZADANIA
B	TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW							
1.	Postępowanie wspierająco aktywizujące Trening funkcjonowania w codziennym życiu	<i>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</i> - kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi i społecznością lokalną, nauka zachowania się w miejscach publicznych. Nauka życia w grupie (uczestników ŚDS) nauka demokracji, samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie placówki.	Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym danego uczestnika.	Zebrania społeczności. Zajęcia z elementami socjoterapii.	Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, rozmowy wspierające, rozmowy terapeutyczne, dyskusje w grupie, pogadanki, filmy, praca w podziale na grupy, tworzenie plakatów, artykułów, zabawy symulacyjne, scenki, psychodramy, inscenizacje, mapy skojarzeniowe, burza mózgów.	Praca ciągła przez cały rok - na bieżąco. Zajęcia grupowe raz w tygodniu. Indywidualne w zależności od potrzeb.	Uczestnik ma zwiększać swoje umiejętności interpersonalne tak, by potrafić: - nawiązywać kontakt z otoczeniem, - nawiązywać i prowadzić rozmowę, - czytać ze zrozumieniem proste informacje, - umiejętnie rozwiązywać problemy z jakimi się boryka, - analizować własne cechy, własne zachowania, - umiejętnie wyrażać emocje, - radzi sobie z negatywnymi emocjami i zachowaniami trudnymi, - zachowuje się asertywnie, - dąży do osiągnięcia kompromisu, - przestrzega norm społecznych, - używa form grzecznościowych, - rozpoznaje komunikaty niewerbalne.	Zespół wspierająco-aktywizujący. Wolontariusze. Psycholog.
2.	Postępowanie wspierająco aktywizujące	<i>Trening pamięci</i> - poprzez proste ćwiczenia pobudzające różne sfery myślenia, poprawianie zdolności zapamiętywania, abstrakcyjnego myślenia, wstrzymywanie procesów starzenia się umysłu.	Uczestnicy ŚDS zgodnie z wytycznymi planu wspierająco-aktywizującymi.	Zajęcia grupowe oraz indywidualne ćwiczenia.	Gry planszowe i zabawy symulacyjne, praca na materiale wzrokowym i słuchowym, krzyżówki, rozszady, wykreślanie, odwzorowywanie materiału wzrokowego, słuchowego, zbiory zadań pobudzających myślenie itp.	Zajęcia grupowe raz w tygodniu przez cały rok. Indywidualne w zależności od potrzeb.	W toku zajęć stymulowanie procesów poznawczych tak, by uczestnik trenował pamięć, uwagę, koncentrację, spostrzegawczość, wyobraźnię.	Psycholog. Zespół wspierająco-aktywizujący.

L. p.	ZAKRES	NAZWA ZADANIA Sposób jego realizacji	ADRESACI ZADANIA	FORMY REALIZACJI ZADANIA	METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA WYKORZYS TYWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA	TERMIN REALIZACJI ZADANIA	OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ ZADANIA
C	TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO							
1.	Postępowanie wspierająco aktywizujące	<i>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</i> - rozwijanie indywidualnych zainteresowań uczestników, poszukiwanie nowych pasji.	Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym danego uczestnika.	<i>Biblioterapia.</i>	Zajęcia grupowe (czytanie książek, bajek, opowiadań, czasopism, rozwiązywanie krzyżówek).	Zgodnie z planem miesięcznym: Raz w tygodniu przez cały rok.	Uczestnik: - czyta książki, bajki i opowiadania, - samodzielnie sięga po czasopisma, - zna korzyści płynące z czytania książek, bajek, opowiadań, czasopism i rozwiązywania krzyżówek, - umie określić rodzaj ulubionych pozycji literackich, - ma motywację do czytania, rozwiązywania krzyżówek w domu.	Zespół wspierająco - aktywizujący
2.				<i>Muzykoterapia</i> czynna i bierna (śpiew, słuchanie i omawianie).	Zajęcia grupowe. Śpiew/ słuchanie. Wykorzystanie muzyki relaksacyjnej.	Raz w tygodniu przez cały rok.	Uczestnik: - dba o sprawność psychofizyczną, - okazuje i wyraża emocje poprzez śpiew - relaksuje się, - rozwija zainteresowania muzyką popularną i poważną, - rozpoznaje rodzaje muzyki, - śpiewa piosenki biesiadne, kolędy, polskie przeboje.	

3				<p>Warsztaty komputerowe- obejmujące naukę zasad korzystania z komputera oraz internetu oraz obsługi podstawowych programów komputerowych.</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe.</p> <p>Ćwiczenia samodzielne.</p>	<p>Raz w tygodniu przez cały rok.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawową obsługę komputera, - tworzy proste dokumenty tekstowe, - opanował umiejętność korzystania z drukarki, - opanował podstawy wybranych programów komputerowych, - umie zaplanować wykonywanie poszczególnych czynności, - umie zagospodarować sobie czas pracy, - dba o powierzony sprzęt i materiały oraz stanowisko pracy, - wyszukuje potrzebne informacje z internetu, - utrzymuje kontakty ze znajomymi przez internet, - korzysta z poczty elektronicznej i portali społecznościowych. 	
4				<p>Warsztaty rękodzieła - prowadzenie terapii w pracowni za pomocą wykonywania prac manualnych artystycznych.</p>	<p>Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie różnych technik plastycznych (rysowanie, malowanie, sklejanie, wyklejanie, decoupage) Szycie ręczne oraz na maszynie, wyszywanie itp. 	<p>Raz w tygodniu przez cały rok.</p>	<p>Uczestnik potrafi samodzielnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać kartki okolicznościowe różnymi technikami oraz pisanki wielkanocne, - wykonać ozdoby z masy solnej, - kolorować kredkami i malować farbami z wyobraźni, - dekorować przedmioty techniką decoupage, - wykonać kwiaty z bibuły, - planować wykonanie poszczególnych czynności, - uszyć ozdoby okolicznościowe, proste fartuchy kuchenne, maskotki, torby na zakupy oraz wykształcić poczucie estetyki. 	
5				<p>Gry stolikowe. Prezentowanie różnych rodzajów gier /ludoterapia.</p>	<p>Zajęcia grupowe.</p> <p>Szachy, Warcaby, Domino, Skryba, Monopol, Gry karciane, Puzzle itp.</p>	<p>Codziennie.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady różnych gier, - podejmuje rywalizację, - podejmuje decyzję dotyczącą wyboru ulubionej gry, - ćwiczy spostrzegawczość i wyobraźnię, - współpracuje w grupie. 	

L. p.	ZAKRES	NAZWA ZADANIA Sposób jego realizacji	ADRESACI ZADANIA	FORMY REALIZACJI ZADANIA	METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA WYKORZYSTYWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA	TERMIN REALIZACJI ZADANIA	OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ ZADANIA
D	Trening umiejętności komunikacyjnych							
1.	Postępowanie wspierająco aktywizujące	<i>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej¹⁾. Indywidualne zajęcia umożliwiające uczestnikom zdobycie wiedzy i umiejętności alternatywnego komunikowania się.</i>	Uczestnicy ŚDS, którzy w wyniku choroby nie posiadają umiejętności werbalnych/komunikacyjnych.	Praca indywidualna z uczestnikiem.	Zastosowanie: - systemy znaków manualnych: makaton, fonogesty, - systemy znaków graficznych, PIC, PCS, Bliss, Rebus, - metoda ułatwionej komunikacji, Makaton, MÓWiK - systemy znaków przestrzenno-dotykowych: klocki słowne Premacka, alfabet Lorma.	Indywidualna w zależności od potrzeb.	Uczestnik posiada wiedzę i umiejętności alternatywnego komunikowania się.	Specjalista/psycholog.

1)Trening realizowany wyłącznie w przypadku uczestnictwa na zajęciach osoby mającej problemy z komunikacją werbalną, nie mające możliwości rozwijania/nauki mówienia.

L. p.	ZAKRES	NAZWA ZADANIA Sposób jego realizacji	ADRESACI ZADANIA	FORMY REALIZACJI ZADANIA	METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA WYKORZYSTYW ANE PRZY REALIZACJI ZADANIA	TERMIN REALIZACJI ZADANIA	OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	OSOBY ODPOWIEDZI ALNE ZA REALIZACJĘ ZADANIA
E	PORADNICTOWO SPECJALISTYCZNE							
1	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	<i>Poradnictwo Psychologiczne</i> - prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej, uświadamianie uczestnika czym jest jego choroba, badania diagnostyczne, psychologiczne, rozmowy wspierające, pomoc w rozwiązywaniu problemów, nauka współpracy, podnoszenie samooceny, poznawanie uczestnika, przełamywanie barier, budowanie poczucia bezpieczeństwa, nauka radzenia sobie z problemami w sposób społecznie akceptowalny, umiejętność klasyfikacji emocji.	Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym danego uczestnika.	Praca indywidualna z każdym uczestnikiem. Praca grupowa.	Dialog terapeutyczny - psycholog słuchając wypowiedzi uczestnika stara się zrozumieć to czego dana osoba sama o sobie nie wie, a następnie w miarę możliwości uświadomić uczestnika. Testy psychologiczne itp. - przybliżą obraz uczestnika, wykażą z czym ma problemy, nad czym trzeba pracować. Trening asertywności - nauczanie reakcji adekwatnej do sytuacji, nauka prawidłowego wypowiadania swojego zdania.	Indywidualna w zależności od potrzeb.	-Uczestnicy otrzymują wsparcie psychologiczne. -Uczestnik posiada wiedzę na temat swojej choroby, procesu chorobowego oraz wsparcia farmakoterapeutycznego, psychoterapeutycznego. -Poznanie uwarunkowań niepełnosprawności, choroby psychicznej, proces akceptacji choroby. -Omówienie roli i znaczenia integracji osób niepełnosprawnych ze środowiskiem lokalnym oraz jej wpływu na rozwój emocjonalny. -Dzięki wsparciu psychologicznemu i pedagogicznemu uczestnicy nabiorą następujące kompetencje: -Zwiększenie poczucia własnej wartości, -Nabywanie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku, -Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia, -Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej, -Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, -Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości, -Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, -Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, -Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji, -Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, -Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, -Rozwijanie umiejętności asertywnych, -Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, -Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania, -Kształtowanie podejmowania decyzji.	Psycholog.

L. p.	ZAKRES	NAZWA ZADANIA Sposób jego realizacji	ADRESACI ZADANIA	FORMY REALIZACJI ZADANIA	METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA WYKORZYSTYWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA	TERMIN REALIZACJI ZADANIA	OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ ZADANIA
G TERAPIA RUCHOWA								
1.	<p>Postępowanie wspierająco aktywizujące</p> <p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</p>	<p><i>Warsztaty ruchowe i relaksacyjne</i> - Zajęcia usprawniające fizycznie, poprawiające kondycje uczestników.</p>	<p>Uczestnicy ŚDS - zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym danego uczestnika.</p>	<p>Zajęcia grupowe i indywidualne.</p>	<p>Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć do możliwości i wieku uczestników, ćwiczenia ściśle dostosowane do potrzeb indywidualnych, stosowanie się do zaleceń rehabilitanta (jeśli takie są). Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym, bieżni, gry i zabawy z piłką, gimnastyka poranna, zabawy z chustą Klanza, wycieczki piesze, spacer, gimnastyka ogólnie usprawniająca, zajęcia na boisku, w parku, itp.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok - na bieżąco.</p> <p>Zajęcia grupowe raz dziennie.</p> <p>Indywidualne w zależności od potrzeb uczestników.</p>	<p>Utrzymanie sprawności ruchowej, poprawa kondycji.</p> <p>Zaszczepienie nawyku aktywności fizycznej.</p> <p>Rozwijanie więzi z grupą, nauka współpracy bądź współzawodnictwa.</p> <p>Udoskonalenie orientacji oraz wiedzy o środowisku lokalnym.</p> <p>Ćwiczenie systematyczności.</p> <p>Zwiększenie świadomości własnego ciała.</p> <p>Zwiększenie siły mięśniowej.</p>	<p>Zespół wspierająco-aktywizujący. Przy ewentualnym udziale fizjoterapeuty.</p>