

**Проведення виїзного курсу психологічної
реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю
внаслідок інтелектуальних порушень для
подолання наслідків психологічних травм,
спричинених війною.
Методичні рекомендації**



Київ – 2023

Ці матеріали розроблено та видано в межах проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною».

Проєкт реалізували Благодійне товариство допомоги особам з інтелектуальними порушеннями «Джерела» за сприяння ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричиненою війною» за фінансування урядів Республіки Корея та Німеччини.

Будь-які думки та висновки або рекомендації, викладені у методичних рекомендаціях, висвітлюють позицію Благодійного товариства допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» і не обов'язково відображають погляди ООН, Уряду Республіки Корея та Уряду Німеччини.

Проведення виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, спричинених війною. Методичні рекомендації. **Благодійне товариство “«Джерела”». 2023.**

Авторський колектив:

Маруда О. (Розділи 3, 4, 8, Додатки 1, 4, 9, 10),

Наук Т. (Розділи 1, 2, 5, 6, 7, Додатки 2, 3, 5, 7, 8),

Кравченко Р. (Вступ, Розділи 3, 4),

Рубан П. (Розділи 1, 2, 6, 7, 8, Додатки 2, 3, 6, 11, 12),

Холодницька К. (Розділ 5)

*На обкладинці зображено учасницю апробації курсу психологічної реабілітації Марину
Фото: Оксана Куц / БТ «Джерела»*

Зміст

Вступ.....5

Розділ 1. Огляд методів реабілітації, використаних у цьому курсі.....9

Розділ 2. Опис психотерапевтичного середовища.....24

Розділ 3. Організаційні аспекти курсу.....32

Розділ 4. Логістика курсу.....39

Розділ 5. Перед та післякурсове оцінювання рівня тривожності та інших аспектів психологічного стану отримувачів послуги.....46

Розділ 6. Урахування індивідуальних потреб у ході групової роботи та під час підготовки курсу.....64

Розділ 7. Супутня робота з батьками/доглядальниками.....71

Розділ 8. Здійснення догляду під час проведення курсу.....76

Додатки

Додаток 1. Короткий виклад результатів дослідження.....81

Додаток 2. Методики психологічної реабілітації: програма 12-денного психологічного тренінгового курсу з психологічної підтримки.....85

Додаток 3. Примірний розклад виїзного курсу психологічної реабілітації.....106

Додаток 4. Зразок повідомлення для законних представників з метою їх інформування про можливість подати заяву про участь у виїзному курсі психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.....108

Додаток 5. Індивідуальний план психологічної реабілітації.....109

Додаток 6. Примірний перелік речей, що їх повинні взяти з собою учасники виїзного курсу психологічної реабілітації влітку.....111

Додаток 7. Інструменти для перед та післякурсого оцінювання отримувачів послуги психологічної реабілітації (Анкета для участі у курсі психологічної реабілітації;

Опитувальник для законних представників щодо оцінки змін у психологічному стані отримувачів послуг після проходження психологічної реабілітації; Докурсовий та післякурсний простий опитувальник отримувача/чки реабілітаційних послуг; Опитувальник психічного здоров'я.....112

Додаток 8. Інформована згода на проведення передкурсowego та післякурсowego оцінювання різних аспектів психологічного стану та фізіологічних особливостей отримувачів реабілітаційних послуг.....128

Додаток 9. Зразки документів для адміністративного оформлення курсу (Протокол засідання правління; Наказ про проведення реабілітаційного курсу; зразки посадових інструкцій; зразок договору про участь особи з ІП у курсі; зразок договору про надання супутніх соціальних послуг; орієнтовний кошторис витрат).....130

Додаток 10. Витяги з нормативних актів, які регламентують надання послуги психологічної реабілітації.....160

Додаток 11. Рекомендований перелік реабілітаційного обладнання.....164

Додаток 12. Інструкції щодо безпечної поведінки у форматі легкого читання.....165

Вступ

Ці методичні рекомендації мають на меті детально описати діяльність сервісної агенції з підготовки та проведення виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень (далі ІП) для подолання наслідків психологічних травм, спричинених війною, із зануренням у психотерапевтичне середовище.

Методичні рекомендації передбачають усестороннє охоплення теми, включаючи як опис технологій та особливостей реабілітації й супутніх послуг у зазначених умовах, так і адміністративні та логістичні аспекти, які суттєво можуть впливати на ефективність реабілітації.

Рекомендації розроблено колективом Благодійного товариства допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» в рамках проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», який реалізує Благодійне товариство «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричиненою війною» та за фінансування урядів Республіки Корея та Німеччини.

Великою мірою методичні рекомендації спираються на досвід Благодійного товариства «Джерела» із організації та проведення тимчасового цілодобового перебування груп у складі восьми повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та поведінкових порушень у Транзитному будинку БТ «Джерела», що проводилися з 2006 року задля поступової підготовки цих людей до самостійного життя та для короткострокового перепочинку від догляду їхніх матерів і сімей.

Зміст кожного розділу орієнтовано значною мірою на результати дослідження «Вивчення та деталізація проявів та чинників психологічних травм, завданих війною повнолітнім особам з інтелектуальними порушеннями». Одним із завдань дослідження було виявити очікування повнолітніх осіб з ІП, їхніх матерів / законних представників та фахівців щодо виїзного курсу психологічної реабілітації, зокрема, щодо критеріїв встановлення потреби в реабілітації, формату фахового втручання, складу групи, яка має отримувати реабілітацію, місця проведення курсу, обставин, які дозволять назвати місце проведення курсу терапевтичним середовищем, умов поселення отримувачів реабілітаційних послуг, фахового втручання, супутніх соціальних послуг, адміністрування та логістики заходу.

Оскільки реабілітаційний курс спрямовано на подолання наслідків психологічних травм, спричинених війною, важливо взяти до уваги виявлені чинники, таких травм. І зосередитись, на їх наслідках, з метою подальшого їх подолання чи зменшення в житті людини з ІП.

Отже, було взято до уваги виявлені чинники психологічних травм у людей з ІП під час війни, а саме:

- переживання та/або спостереження бомбардувань, повітряних атак, вибухів, пожеж, смертей, спілкування з окупантами;
- раптові несподівані зміни фізичного оточення, людей навколо, щоденних занять, що призводить до дезорієнтації у часі, просторі, очікуваннях на найближче майбутнє;
- втрата доступу до регулярних реабілітаційних і соціальних послуг, коли людина не знає, чим себе зайняти;
- звуки повітряних сирен, брак усвідомлення потенційних загроз, нерозуміння ризиків та потреби у бомбосховищах;
- евакуація: нові незручні умови проживання, виснажливі поїздки, нові неприємні, небажані люди, непорозуміння у спілкуванні з ними, завищені очікування від цих людей;

- блекауті, перерви у забезпеченні електропостачання, водопостачання, тепла, телефонного зв'язку та інтернету, при цьому характерним ускладненням для людей з ІП є відсутність зайнятості, бо сама людина не вміє знайти собі заняття, матері перевантажені, а відсутність електрики перешкоджає перегляду телепередач, малюванню, настільним іграм тощо;
- перерви в роботі транспорту, ліфтів, ускладнений доступ до медичної і соціальної допомоги, ліків, харчів;
- бар'єри у забезпеченні фізіологічних потреб: харчування, прогулянок, сну, зруйновані домівки;
- негативна інформація від засобів масової інформації та соціальних мереж, тривожні коментарі та прогнози рідних;
- неповне розуміння ситуації та ризиків для власного життя і здоров'я, низька мотивація до заходів безпеки;
- побоювання за життя і здоров'я рідних, ймовірне захоплення ворогом рідного міста тощо, що ускладнюється недостатньою спроможністю контролювати свої емоції.

Щодо проявів психологічних травм у повнолітніх осіб з ІП під час війни, то у кожному окремому випадку рівень індивідуального психологічного травмування залежить від пережитого під час війни особистого досвіду та обставин, наближеності до місця воєнних дій, сприйняття воєнних подій та перспектив з боку рідних та близьких. Різною є й інтенсивність переживань з приводу негативних чинників війни, що залежить не лише від особливостей особистих емоційних реакцій, але також великою мірою від стану погіршення особистих життєвих обставин.

Самі люди з ІП визнали, що війна спонукає їх до переживань, потреби у зверненні до фахівців. Вони не повністю розуміють ситуацію, у них наростає тривога, що сублімується у нав'язливі думки – часто в переживання сексуального характеру, нав'язливі рухи, перекладання речей тощо. Ситуація стає дискомфортною не тільки для людей з ІП, але і для оточуючих. Люди з ІП стали тривожними, полохливими, легко збуджуваними та конфліктними.

Також повідомляють про порушення сну, боязнь виходити з дому, бажання увесь час бути на телефонному зв'язку, та про випадки аутоагресії та агресії до інших, дратівливість, розгубленість. У дівчат – сльози, ридання. Після спілкування з друзями – істерики.

Окремі повнолітні особи з інтелектуальними порушеннями бояться залишатися наодинці вночі і навіть сплять разом з матерями.

Трапляються випадки більш інтенсивних емоційних проявів – б'ють посуд, вдаються до різких рухів, істерик, дикого плачу та виявляють великий спектр емоцій. Також є повідомлення про погіршення стану соматичного здоров'я.

Через низький рівень асертивності вони не впевнені у своїх судженнях і чекають коментарів щодо усього, що відбувається під час війни. Саме тому для їхнього сприйняття ситуації важливі думка та реакції сім'ї, у першу чергу матері. Щоб пережити нову реальність без втрат, практично усім людям з ІП потрібен фаховий супровід. А окремим особам, які пережили травматичний досвід, потрібне більш глибоке психологічне втручання, а іноді і допомога психіатра. Багатьом також потрібна допомога соціального працівника - якщо немає задоволення базових потреб, неналежно забезпечується догляд через вигорання матері або нестачу ресурсів, немає денної зайнятості і вкрай обмежилося спілкування.

Багато кому потрібні додаткові позитивні емоції та враження, щоб витіснити негативні враження від почутого і побаченого. Отже, люди з ІП потребують комплексної фахової допомоги, особливо психологічної реабілітації.

Базуючись на досвіді психологічної реабілітації Благодійного товариства «Джерела», рекомендовано застосування виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з ІП із зануренням у психотерапевтичне середовище.

Перевагою такого курсу можна вважати те, що ефекти кваліфікованих фахових втручань посилюються завдяки зміні обстановки, заміщенню негативного досвіду переживання чи спостереження за воєнними подіями новими позитивними враженнями і подіями. Під час курсу кожен учасник отримує більше уваги до себе, фахівці здійснюють цілодобовий догляд і надають фахову психологічну підтримку. Учасники курсу відчують зменшення емоційного дискомфорту. Фахівці вчать застосовувати стратегії управління емоціями, завдяки чому у них відбувається підвищення самоконтролю в межах індивідуальних особливостей.

Після виїзного курсу психологічної реабілітації спостерігається перемикання уваги на іншу тему, покращується емоційний стан, переміщення уваги на іншу позицію, не таку тривожну. Людина переживає та відчуває момент іншого життя, без фокусу на воєнних подіях та обставинах. Спільне з друзями проведення часу є позитивним моментом у житті. І це життя більш наповнене і змістовне. З'являється відчуття, що в житті є не тільки страхіття війни.

Важливо, що виїзний курс означає також перепочинок для матерів, навантаження на яких значно збільшується під час війни, відтак, зростає і ризик психологічного вигорання.

Рекомендоване місце виїзду – живописна місцевість, краще сільська, де є можливість спілкування з природою, відвідування гарних місць. Це створює можливість застосувати метод психологічної реабілітації «Терапія пригодами» (Adventure Therapy). Місце виїзду доцільно обирати на відстані не більше 2-3 годин транспортування від основного місця проживання. Краще розташування – у невеликому населеному пункті з активною громадою, віддалене від місць бойових дій та максимально оснащене альтернативними джерелами забезпечення електроенергії, теплопостачання, водопостачання. У пішохідному доступі має бути укриття на випадок повітряної тривоги.

Варто мати відокремлене безпечне приміщення для групи, достатнє і для спільної діяльності, і для усамітнення, це може бути як окремих будинок з прибудинковою територією, так і окремих корпус чи крило закладу для відпочинку. При поселенні в одномісних, двомісних чи тримісних кімнатах необхідно врахувати особливості стану людини з ІП, але в першу чергу – її/його уподобання та бажання.

При формуванні групи доцільно враховувати глибину психологічної травми у кожного учасника та учасниці, що має бути схожою за ступенем складності. Також приблизно однаковим має бути ступінь інтелектуального функціонування. Учасників/-ць, які потребують великого обсягу сторонньої допомоги або які мають значні поведінкові порушення, рекомендовано включати не більше трьох до складу однієї групи (що складається з 8 осіб).

Під час передкурсowego оцінювання важливо дуже ретельно збирати інформацію про звички, поведінкові реакції, тригери загострень проблемної поведінки, медичні чинники – алергії, супутні хвороби, дієту, фізичні обмеження при пересуванні. У випадку, якщо учасники групи не знайомі між собою, бажано організувати спільні активності для спостереження за взаємодією групи.

Під час проведення виїзного курсу важливо досягти повного задоволення базових потреб, що іноді вимагає додаткових зусиль по догляду. Отже, крім спеціалістів (психолога, соціального працівника, корекційного педагога, можливо, медичного фахівця), мультидисциплінарна команда повинна включати стільки персональних помічників або соціальних робітників, скільки потрібно в залежності від рівня навичок самообслуговування повнолітніх осіб з ІП, кількості людей у кріслах колісних, або інших індивідуальних особливостей учасників курсу.

Під час проведення апробації курсу, мультидисциплінарною командою було виявлено потребу у помічниках психолога, що проводить групову роботу.

Також необхідно подбати про надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання.

На етапі підготовки виїзного курсу психологічної реабілітації у випадку, якщо отримувачі послуг та команда не знайомі між собою, доцільно влаштувати заздалегідь зустріч отримувачів послуг та фахівців.

Також важливо організувати комфортний переїзд групи в окремому спеціальному транспорті (мікроавтобусі).

Таким чином, результати дослідження великою мірою слугували орієнтиром для планування апробації проведення курсу психологічної реабілітації, описаного в цих методичних рекомендаціях.

Окремі розділи присвячено різним аспектам курсу.

Розділ 1. «Огляд методів реабілітації, використаних у цьому курсі» містить перелік використаних методів та короткі настанови щодо особливостей їх застосування при роботі з людьми з інтелектуальними порушеннями в умовах їх вилучення зі звичного середовища. Достатньо інтенсивно використано метод «терапія пригодами», тож розділ містить багато прикладів його застосування для психологічної реабілітації людей з ІП.

Розділ 2. «Опис психотерапевтичного середовища» присвячено в першу чергу психологічним аспектам середовища, особливостям спілкування, урахуванню особливостей сприйняття і поведінки людей з ІП під час організації курсу, ролі мультидисциплінарної команди у підтриманні позитивного психологічного клімату та товариських взаємин, атмосфері невимушеності і відпочинку. Але описано також і фізичні параметри психотерапевтичного середовища, що також сприяє психологічній реабілітації.

Розділ 3. «Організаційні аспекти курсу» містить перелік необхідних дій керівників юридичної особи, що організовує курс. Також розділ описує процедури ініціювання курсу, підготовки документів, що містять підстави для видатків на його проведення, описує офіційні процедури фіксації взаємодії юридичної особи та законних представників отримувачів реабілітаційних послуг. Тут перелічено назви внутрішніх документів для організації курсу, основні з яких представлено у додатках.

Розділ 4. «Логістика курсу» описує процедури інформування про майбутній реабілітаційний курс, організацію взаємодії законних представників з мультидисциплінарною командою, побутові умови, умови транспортування.

Розділ 5. «Перед та післякурсове оцінювання рівня тривожності та інших аспектів психологічного стану отримувачів послуги» присвячено опису методів, процедур, інструментів перед та післякурсowego оцінювання, причому інструменти також представлено у додатках.

Розділ 6. «Урахування індивідуальних потреб під час підготовки курсу та у ході групової роботи» детально знайомить з методами і прийомами поєднання особливостей групової роботи та індивідуальних елементів як при проведенні фахових втручань, так і під час організації догляду.

Розділ 7. «Супутня робота з батьками/доглядальниками» присвячено складним питанням взаємодії з батьками. Особливо актуальним цей розділ можна вважати через те, що дорослі люди з ІП великою мірою залежні від своїх батьків чи доглядальників. Їхній психологічний стан може зазнавати позитивного впливу, якщо підтримка сім'ї виявляється належною і усебічною, але може і потерпати у випадку емоційного вигорання чи інших негараздів у членів сім'ї.

Розділ 8. «Здійснення догляду під час проведення курсу» містить опис особливостей надання соціальної послуги «підтримане проживання» та інших необхідних послуг, які містять елементи догляду, в умовах виїзного курсу психологічної реабілітації.

Також методичні рекомендації містять додатки, перелік яких подано у змісті роботи, а окремі з них описані вище у тексті вступу.

Розділ 1. Огляд методів реабілітації, використаних у цьому курсі

Цей розділ містить огляд теоретичних основ психологічної реабілітації, поняття психологічної реабілітації, її завдань, етапів реабілітаційного процесу, практичних аспектів та особливостей психологічної реабілітації людей з інтелектуальними та комбінованими порушеннями, підтримки їхніх сімей, організації психологічної допомоги та психологічної реабілітації в різних умовах. Зокрема, розділ описує таке: психологічну допомогу при стресових ситуаціях, психологічну реабілітацію постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях, психологічну допомогу під час горювання, основні методи психологічної реабілітації жертв насильства. Також у розділі описано досвід БТ «Джерела» щодо використання методів психологічної реабілітації під час проведення виїзних курсів психологічної реабілітації цільової групи у період Covid та воєнних дій, надано рекомендації щодо застосування методів реабілітації під час проведення виїзного реабілітаційного курсу.

У процесі психологічної реабілітації людей з ІП, які мають інвалідність, виникають різні виклики та потреби. Ефективна підготовка до реабілітації вимагає комплексного підходу, що включає в себе використання різних методів та стратегій.

На нашу думку основна мета психологічної реабілітації полягає у підтримці та поліпшенні психологічного, соціального та емоційного стану людей з ІП. За допомогою відповідних методів можна допомогти їм подолати наслідки психологічних травм, які виникли внаслідок війни, та створити позитивне психотерапевтичне середовище для їхнього відновлення.

Під час використання методів психологічної реабілітації для осіб з ІП необхідно враховувати певні принципи та обмеження, що стосуються цієї групи. Досвід БТ «Джерела» свідчить, що деякі загальні принципи та обмеження, які варто враховувати, включають:

1. *Розуміння та комунікація.* У зв'язку з інтелектуальними порушеннями, людям цієї групи може бути складно розуміти та висловлювати свої емоції, думки та потреби. Методи реабілітації повинні бути адаптовані до їхнього рівня розуміння та комунікативних навичок.

2. *Індивідуальний підхід.* Кожна людина з ІП є унікальною, тому методи реабілітації повинні бути індивідуалізованими та враховувати їхні особисті потреби, можливості та цілі.

3. *Психосоціальна підтримка.* Особам з ІП потрібна підтримка в розвитку соціальних навичок, створенні соціальних зв'язків та забезпеченні позитивного психосоціального середовища.

4. *Сприяння у самостійності та незалежності.* Методи реабілітації повинні, крім іншого, бути спрямованими на розвиток навичок самообслуговування, самоконтролю та незалежності, що допоможе підвищити якість життя людей з ІП.

5. *Використання спеціальних технік та технологій.* У роботі з цією групою можуть бути корисні спеціальні техніки та технології, що допомагають поліпшити комунікацію, розвивають когнітивні навички та сприяють соціальній адаптації. Використання аудіовізуальних засобів, ігрових методик, а також адаптація стандартних психотерапевтичних методів можуть зробити процес реабілітації більш ефективним.

6. *Залучення близьких та родичів.* Успішна реабілітація часто пов'язана з підтримкою близьких та родичів. Важливо включати їх у процес та надавати психологічну підтримку, навчати специфічним навичкам та стратегіям, які можуть бути застосовані в їхньому повсякденному житті.

7. *Оцінка і моніторинг прогресу.* Регулярна оцінка та моніторинг прогресу є необхідною складовою психологічної реабілітації. Використання об'єктивних критеріїв, спостережень та спеціалізованих інструментів дозволяє визначати поточний стан та зміни в психологічному стані осіб з ІП.

У цьому розділі будуть розглянуті різні методи, їхні переваги та недоліки, а також поради щодо використання їх у контексті психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з ІП, що мають психологічні травми, спричинені війною.

1.1. Теоретичні основи психологічної реабілітації

Поняття «психологічна реабілітація»

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає наступне визначення поняття «реабілітація»: «комбіноване і координоване застосування медичних, соціальних, педагогічних і професійних заходів з метою підготовки і перепідготовки (перекваліфікації) індивідуума на оптимум його працездатності»[1].

У законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю» запропоновано визначення поняття реабілітації, як «системи медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на надання особам з інвалідністю допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство»[2]. Це визначення формує розуміння процесу реабілітації, як такого, що має певні складові елементи. Послуги з реабілітації включають комплексний підхід, що полягає в поєднанні різних видів та форм реабілітаційних заходів: медичної реабілітації (реабілітація на рівні біологічного організму), психологічної реабілітації (реабілітація на рівні особистості), педагогічна реабілітація (реабілітація на рівні суб'єкта діяльності), соціальної реабілітації (реабілітація на рівні соціального суб'єкта).

Всі представлені компоненти комплексної реабілітації у своїй сукупності складають ідеальну реабілітаційну модель, застосування якої в реабілітаційних центрах та установах створює можливість забезпечити найвищу якість надання реабілітаційних послуг. Проте дуже часто реабілітаційний процес має своє вузьке спрямування, що може бути пов'язано з відомчою підпорядкованістю реабілітаційної установи, матеріально-технічною базою, кадровим забезпеченням, джерелами фінансування тощо. Наприклад, у системі освіти основною формою реабілітаційної роботи може стати педагогічна реабілітація, у системі охорони здоров'я – медична реабілітація, в системі соціального забезпечення – соціальна. Але наразі такі вузькоспеціалізовані форми реабілітаційної допомоги, скоріш за все, є винятком, ніж правилом. Багато центрів практикують комплексний підхід та комбінування компонентів реабілітаційного процесу, що сприяє створенню нових реабілітаційних послуг, таких, як медико-соціальна реабілітація, соціально-трудова, медико-психологічна та професійна реабілітація.

Далі викладено підходи дослідниці Чухрій І. В. щодо компонентів реабілітаційного процесу. Початковою ланкою системи комплексної реабілітації людей з інвалідністю є медична реабілітація. Медична реабілітація (лікувальна, або клінічна) – це комплекс лікувально-діагностичних і лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на своєчасну і точну діагностику, госпіталізацію, а також відновлення і розвиток фізіологічних функцій хворого, виявлення його компенсаторних можливостей, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію втрачених функцій, протидію інвалідності, підготовку тих, хто одужує, й людей з інвалідністю до побутових і трудових навантажень, активного самостійного життя.

[1] Див.: Предупреждение инвалидности и реабилитация: Доклад Комитета ВОЗ по предупреждению инвалидности и реабилитации // Всемирная организация здравоохранения. — Женева, 1983.

[2] Див.: Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю України» від 06.10.2005 № 2961-IV. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>

Медична реабілітація забезпечується лікарями різноманітних медичних закладів.

У деяких випадках медичну реабілітацію асоціюють із комплексною реабілітацією і визначають як заходи з використанням клінічних, психологічних, технічних і фізичних засобів реабілітації. Медична реабілітація є лише частиною комплексної реабілітації і ці поняття не є тотожними.

Соціальна реабілітація скеровується на розвиток, формування, відновлення або компенсацію особистісних соціальних навичок і функцій, звичайних видів життєдіяльності отримувача послуги, людини з інвалідністю. Послуги із соціальної реабілітації включають соціально-побутову та соціально-культурну реабілітацію і адаптацію, соціально-середовищну орієнтацію.

Соціально-побутова адаптація передбачає формування готовності громадянина з обмеженими можливостями здоров'я до самообслуговування, пересування і розвиток у нього/неї самостійності у орієнтації в часі і просторі (орієнтування на місцевості, знання інфраструктури мегаполісу, міста, сільського поселення).

Психологічна реабілітація є неодмінною частиною будь-якого виду реабілітаційної допомоги.

Реабілітаційні заклади проводять психологічну діагностику дорослої людини з інвалідністю чи дитини з інвалідністю, визначають в індивідуальній програмі реабілітації методи, засоби, строки і процедуру їх психологічної реабілітації (консультування, корекції, профілактики, професійної освіти), організують психопрофілактичну та психокорекційну роботу з сім'єю.

Психолого-педагогічна реабілітація спрямовується на оволодіння знаннями, уміннями і навичками, необхідними для життя, здобуття освіти і особистісного розвитку в суспільстві та сприяє розвитку психічних функцій (відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, мислення, конструктивної діяльності); досягненню оптимально можливого рівня працездатності; естетичному вихованню; соціальному формуванню особистості; забезпеченню розширення сфери життєдіяльності; поліпшенню якості життя[3].

В Україні, як і в більшості інших країн, психологічну реабілітацію сприймали багато років лише в контексті розробок, спрямованих на психологічний супровід і реабілітацію людей з різними видами інвалідності й, зокрема, в регуляції взаємин між людиною з інвалідністю і навколишнім світом, а також застосовували для спортсменів, травмованих під час тренування чи змагань.

Останніми роками багато наших співвітчизників набули досвіду переживання травматичних подій, пов'язаних з війною. Тому використання психологічної реабілітації цілком відповідає потребам суспільства.

Завдання психологічної реабілітації та етапи реабілітаційного процесу

На нашу думку, основні завдання психологічної реабілітації включають:

1. *Встановлення емоційно безпечного контакту.* Важливий етап знайомства, формування довіри, роз'яснення на доступному для розуміння рівні суті та мети психологічної роботи. Уважність до людини з ІП формує підґрунтя для подальшої психологічної роботи.

2. *Визначення потреб і цілей.* Психолог спільно з людиною, яка має ІП, визначає потреби особи, проблеми та цілі, що ставляться перед реабілітаційним процесом.

3. *Психологічна підтримка.* Надання емоційної підтримки і сприяння встановленню позитивного психологічного стану. Психолог створює сприятливу атмосферу для вираження емоцій, слухає, розуміє та співпереживає.

[3] Див.: Вступ до абілітації та реабілітації дітей з обмеженнями життєдіяльності. Навчальний методичний посібник. Київ: ГЕРБ, 2007. 288 с. 12

4. *Розробка копінг-стратегій.* Навчання ефективно поводити себе в різних ситуаціях. Це може включати навички релаксації, позитивного мислення, самоконтролю тощо.

5. *Психоосвіта.* Надання інформації та навчання людини з ІП розуміти свій стан, збагачувати знання про психічне здоров'я, відновлення та підтримку.

6. *Соціальна реінтеграція.* Підтримка у відновленні соціальної взаємодії та інтеграції в суспільство. Розвиток навичок спілкування, побудови здорових відносин та взаємодії з іншими людьми.

7. *Відновлення робочої та життєвої рутини.* Допомога у структуруванні дня, встановленні робочих і особистих цілей, організації здорового способу життя та підтримці самодисципліни.

8. *Підтримка самотійності.* Розвиток навичок самообслуговування, самотійного прийняття рішень та управління власним життям.

9. *Оцінка та планування подальшої підтримки.* Визначення результатів реабілітації та розробка плану подальшої підтримки та саморозвитку для підтримки психологічного благополуччя в майбутньому.

Важливо враховувати, що завдання психологічної реабілітації можуть бути індивідуально адаптовані до потреб та особливостей кожного.

Підвищенню результативності процесу психологічної реабілітації сприяють:

- ефективна організація реабілітаційного процесу особистості (групи);
- добір оптимальних для особистості (групи) психологічних реабілітаційних методик;
- організація та здійснення супервізійних заходів надавачам психологічних послуг;
- визначення етапів і послідовності надання психологічної допомоги особі чи цільовій групі відповідно до специфіки їхнього травматичного досвіду.

Психологічна реабілітація може включати декілька етапів, що допомагають постраждалій особі відновити психічне здоров'я та функціонування. Проведення психологічної реабілітації на прикладі 25 груп свідчать, що основні етапи психологічної реабілітації включають:

1. *Встановлення довірливого контакту з особою з ІП та її батьками, чи законними представниками.* Особисте знайомство, роз'яснення у доступній формі сутності психологічної роботи, уважність до особливостей і очікувань учасників реабілітаційного процесу, що сприяє формуванню довіри та подальшій продуктивній співпраці на всіх етапах психологічної реабілітації.

2. *Оцінка та орієнтація.* Початковий етап передбачає збір інформації про постраждалу особу, її потреби, проблеми та цілі. Проводиться оцінка психологічного стану, рівня функціонування та потреб у підтримці.

3. *Планування та постановка цілей.* Спільно з постраждалою особою створюється індивідуальний план реабілітації. Встановлюються конкретні досяжні цілі, що враховують потреби та можливості особи.

4. *Психологічна підтримка та консультування.* Постраждалій особі надається психологічна підтримка, включаючи індивідуальні консультації та терапевтичні сесії. Застосовуються методи та підходи, які допомагають визначити власні психологічні ресурси, змінити або зменшити негативні переконання, урівноважити емоційний стан та побудувати стратегії копінгу, віднайти сфери зацікавленості в діяльності та здійснити планування активності.

5. *Навчання навичкам.* Розвиваються та вдосконалюються практичні навички, що сприяють покращенню функціонування та самодостатності постраждалої особи. Це можуть бути навички комунікації, емоційного регулювання, подолання стресу, планування та управління часом тощо.

6. *Реінтеграція та підтримка в повсякденному житті.* Постраждала особа отримує підтримку у відновленні ролей та функцій в різних сферах життя, таких як робота, навчання, сім'я, соціальна взаємодія. Забезпечується підтримка в подоланні перешкод, стабілізації психологічного благополуччя та доступу до мережі підтримки.

7. *Оцінка та підтримка на майбутнє.* Здійснюється оцінка результатів реабілітації та планування подальших кроків для підтримки психологічного благополуччя в майбутньому.

Постраждалій особі надаються рекомендації щодо продовження підтримки та розвитку.

Важливо враховувати, що психологічна реабілітація є індивідуальним процесом або процесом, що підлаштовується під потреби та особливості кожної постраждалої особи. Етапи можуть варіюватись в залежності від конкретного контексту та потреб постраждалих.

1.2. Практичні аспекти психологічної реабілітації

Особливості психологічної реабілітації людей з інтелектуальними та комбінованими порушеннями

Спостереження за повнолітніми особами з інтелектуальними порушеннями свідчать, що у таких людей структура дефекту впливає на розвиток всіх компонентів психічної діяльності: мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових, що перешкоджає нормальному розвитку особистості та її соціалізації.

У процесі соціалізації виникає необхідність вирішення різних життєвих завдань, що потребує особливих якостей розуму, таких як спостережливість, вміння зіставляти і аналізувати, комбінувати, знаходити зв'язки і залежності, закономірності і т. д. Це все впливає на можливість розвитку професійних здібностей та на виконання професійної діяльності.

Здібності обумовлені особливостями психічних процесів, зокрема, властивостями уяви, мислення, пам'яті, емоційно-вольової та мотиваційної сфер. Здібності спираються на знання, вміння та навички, життєвий досвід індивіда та виявляються в тому, як вони використовуються особистістю для набуття нових знань, вмінь та навичок.

Недоліки пізнавальної, мовної, емоційно-вольової та рухової сфери людей з інтелектуальними порушеннями багато в чому ускладнюють розвиток будь-яких здібностей. У таких людей переважають базові потреби і мотиви, спостерігається слабкість ініціативи, брак допитливості, пізнавальні інтереси і потреби виявляються розвинені у меншій мірі, ніж в нормі. Ці фактори перешкоджають розвитку професійних здібностей.

Проте сприятлива обстановка у сім'ї, розуміння батьками особливостей і труднощів у дитини та своєчасна реабілітаційна допомога сприяють розвитку дитини з інтелектуальними порушеннями. Люди з ІП розвиваються, хоча їх розвиток має свої обмеження. Для цих людей дуже важливо знайти собі захоплення, реалізувати свій творчий потенціал через додаткову емоційну мотивацію, це зокрема компенсує труднощі у формуванні вольової сфери, сприяє соціалізації.

Тому потрібна спеціально організована робота, яка передбачає корекційний вплив на всі компоненти розвитку (мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові) та використання принципу єдності діагностичної і корекційної допомоги.

Дорослі з ІП потребують спеціально організованої комплексної реабілітаційної допомоги, в ході якої потрібно вирішувати завдання корекції психофізичного розвитку (формування мотиваційної складової, світогляду, ідеалів, інтересів; цілеспрямований розвиток вищих психічних функцій; розвиток комунікативної сфери; розвиток емоційної сфери; розвиток вольової сфери) та соціалізації. Така робота може сприяти розвитку можливостей індивіда пристосовуватися до нових умов соціального середовища, формувати адекватну систему стосунків із соціальними об'єктами, інтегруватися у соціальні групи, приймати норми і цінності соціального середовища, форми соціальної взаємодії. Для людини з ІП розвиток соціальних компетенцій, а саме вміння спілкуватися та ефективно взаємодіяти з людьми, може сприяти компенсації інтелектуального дефекту. Здатність висловити свої бажання, потреби, попросити про допомогу і відреагувати на

слова іншої людини, вміння розпізнавати причини поведінки та прогнозувати наслідки – завдання реабілітаційної роботи, вирішення яких впливає на процес успішної соціальної адаптації людини з інтелектуальними порушеннями та інтеграції в суспільство.

Ці завдання можуть вирішуватися засобами соціальної, психологічної та психолого-педагогічної реабілітації, використовуючи широкий спектр прийомів корекційно-виховного та корекційно-розвивального впливу.

Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю» містить визначення поняття «особа з інвалідністю», – це особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист»[4].

На нашу думку, використання терміну «реабілітація», що означає відновлення порушених або втрачених функцій організму та повернення хворої людини до нормального життя та праці у межах її можливостей, не є досить коректним для людей з інвалідністю внаслідок ІП, оскільки їхній розвиток має порушення на ранніх етапах онтогенезу, коли функції та навички ще не є сформованими.

Академік В. Синьов, досліджуючи проблему виховання людини на різних вікових етапах розвитку у різних сферах діяльності, пропонує розглядати поняття «абілітація», що походить від латинського слова «Habilitas» та означає «набувати спроможності». Абілітувати означає «робити спроможним» виконувати свої соціальні функції. Тобто йдеться про розвиток несформованих функцій і навичок, на відміну від реабілітації, яка пропонує відновлення втрачених функцій в результаті травми або захворювання. Також В. Синьов пропонує розглядати абілітацію як сукупність процесів онтогенезу (психофізичного розвитку організму) та соціалізації (входження індивіда у соціальне оточення, засвоєння ним елементів культури). Саме для того, щоб спрямувати процеси онтогенезу та соціалізації на досягнення позитивних результатів існує цілеспрямована педагогічна діяльність - виховання. В нормі процеси психофізичного розвитку організму та соціалізації, що рухаються під впливом виховних процесів, сприяють розвитку свідомості людини, її здатності до самопізнання, самоуправління і самовдосконалення, і з часом об'єкт виховного впливу стає суб'єктом виховної діяльності, націленої на самого себе, діяльність набуває характеру самовиховання[5].

Для ефективного забезпечення процесу реабілітації осіб з інвалідністю внаслідок ІП, перш за все, важливо керуватися загальними європейськими цінностями, побудованими на визнанні людської гідності, рівності й поваги до прав людини, оскільки наше суспільство розвиває структури соціальної допомоги та підтримки, притаманні для 21-го століття.

У світовій програмі дій стосовно людей з інвалідністю, що сформульована Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй в межах десятиліття людей з інвалідністю ООН, зазначається, що реабілітація – це процес, метою якого є допомогти досягти людині з інвалідністю її оптимального фізичного, інтелектуального, психологічного та соціального рівня життєдіяльності та підтримувати його на належному рівні, надавши їм засоби та інструменти для зміни їхнього життя та розширення рамок їх незалежності[6].

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів від 23.05.2007 року № 757 здійснення всіх напрямків реабілітації відбувається в межах індивідуальної програми реабілітації (ІПР), яка дає можливість враховувати фізичні і психологічні особливості людини з інвалідністю і пов'язаний з ними реабілітаційний потенціал.

[4] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>

[5] Див.: Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка. :підручник/Київ:Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. 238с.

[6]Див.:<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20900/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE....pdf>

Таким чином, можна зробити висновок, що в процесі реабілітаційної роботи з людиною з інвалідністю внаслідок ІП найбільш суттєвого впливу можна досягти, враховуючи особливості порушень, що відбулися на ранніх етапах онтогенезу та перешкоджають нормальному розвитку особистості і її соціалізації. Така робота потребує комплексного підходу з використанням всіх існуючих компонентів реабілітаційного процесу: медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових тощо. Тільки злагоджена праця мультидисциплінарної команди фахівців та розробка і використання інноваційних інструментів роботи допоможуть особам з інвалідністю у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

Організація психологічної допомоги та психологічної реабілітації осіб з інтелектуальними та комбінованими порушеннями в різних умовах

Колектив дослідників Києво-Могилянської академії, авторів курсу «Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів» вважає, що психічне травмування в людей, що пережили надзвичайні події, має різні ступінь і складність. Це залежить від багатьох факторів: вік постраждалого, рівень причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий та ін.), наявність попереднього травматичного досвіду), рівень підтримки в родині тощо. Відповідно до ступеня переживання, постраждалі потребують різного типу допомоги, яка може бути надана спеціалістами різного профілю. Передусім, постраждалі з ІП можуть отримати психосоціальну підтримку в реабілітаційних закладах, тому що для них це звичне середовище, де вони проводять багато часу. Психосоціальна підтримка — це комплексна різноманітна допомога в умовах кризи, спрямована на активацію ресурсів, підвищення особистої компетенції та формування нових навичок подолання стресу.

Перший рівень допомоги це:

- базові послуги і безпека, задоволення вітальних потреб (догляд за станом здоров'я, водопостачання, санітарія, забезпечення продовольства і харчування, житло);
- первинна інформаційна підтримка (щодо різних доступних форм допомоги і сервісів, особливостей впливання стресу на дорослу людину та дитину, про базові принципи самопомоги);
- спрямованість на відновлення рівня задоволення базових потреб всіх постраждалих від кризи, з урахуванням психологічного благополуччя.

Другий рівень допомоги це:

- активізування спільноти і підтримка сім'ї;
- відновлення соціальних зав'язків, взаємодопомога та творча активність;
- відновленні звичного режиму дня родини;
- створення безпечного простору;
- інформаційна підтримка законних представників/опікунів у засобах допомоги підопічним, у розумінні їх поведінки під час кризи;
- допомога в переживанні втрати близьких;
- адаптація постраждалих до життєвих обставин через підсилення ролі родини та громади.

На перших двох рівнях допомогу можуть надавати соціальні працівники або корекційні педагоги.

Третій рівень допомоги це:

- сфокусована персональна неспеціалізована підтримка педагогів;
- базова лікарська допомога;
- базова емоційна та практична підтримка соціальних працівників, волонтерів, психологів та ін.;
- перша психологічна допомога;
- програми групової психосоціальної підтримки;
- попередження ризику розвитку серйозних психічних розладів.

На цьому рівні постраждалий потребує допомоги фахівців, які надають сфокусовану неспеціалізовану підтримку у вигляді групової або індивідуальної інтервенції.

Четвертий рівень допомоги це:

- спеціалізовані послуги для частини населення, яка дуже сильно реагує на кризу;
- спеціалізовані послуги, зокрема професійна психологічна, психотерапевтична та психіатрична допомога;
- персональний професійний супровід постраждалих та спеціалізовані заходи щодо їхньої реінтеграції в суспільство.

На цьому рівні психолог здійснює перенаправлення до вузьких спеціалістів (невролога, психотерапевта, психіатра) по спеціалізовану допомогу[8].

Психологічна допомога при стресових ситуаціях.

Спостерігаючи за людьми з інтелектуальними порушеннями можна дійти висновку, що психологічна допомога людям з інвалідністю внаслідок ІП під час стресових ситуацій є особливо важливою. Далі перелічено деякі методи, які можуть бути корисними:

1. *Емоційна підтримка.* Забезпечення безпосередньої емоційної підтримки та співчуття. Необхідно слухати розповіді про їхні почуття та досвід, висловлювати розуміння і співчуття щодо їхньої ситуації. Важливо створити безпечне середовище, в якому вони можуть вільно висловлювати свої емоції. Необхідно враховувати особливості інтелектуальних порушень людини, зокрема їхні стилі сприйняття, розуміння та комунікації та використовувати просту мову, візуальні засоби, конкретні приклади, повторювати важливу інформацію, якщо це необхідно.

2. *Планування і структурування.* Планування може включати конкретні кроки, які треба виконати, і розгляд можливих сценаріїв. Структурування розкладу дня та рутинних дій також може допомогти зменшити стрес і забезпечити відчуття контролю.

3. *Розвиток стратегій копіngu.* Відбувається розроблення і навчання ефективних стратегій роботи зі стресом. Це може включати вправи з релаксації, дихальні техніки, візуалізацію, медитацію або інші методи, які допомагають заспокоїтися під час стресових ситуацій.

Соціальна підтримка. Важливо допомогти людям побудувати мережу соціальної підтримки, включаючи родину, друзів, спільноти та організації, які працюють з людьми з інвалідністю. Залучення до групових занять або спільних заходів може створити можливості для спілкування, обміну досвідом та отримання підтримки від людей з подібним досвідом.

Важливо розуміти, що процес подолання стресу може зайняти час і вимагати терпіння. Необхідно підтримувати людей у їхньому темпі розвитку і надавати їм можливість відпочити або звернутися по додаткову допомогу, якщо це необхідно.

[8] Див.: Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. 310 с., режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/726885/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B2_2021.pdf?fbclid=IwAR2_bmpT428S0LJ2jndw5P9scEiGIP-lnxxzUnoPe-sfOuHPfV588R-annQ

Ці методи можуть бути використані як окремо, так і в комбінації, в залежності від потреб і можливостей конкретної особи з інвалідністю. Важливо підходити індивідуально до кожної людини та враховувати її унікальні потреби та можливості.

Психологічна реабілітація постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях.

Діяльність БТ «Джерела» переконує, що психологічна реабілітація постраждалих людей з інвалідністю внаслідок ІП у надзвичайних та екстремальних ситуаціях має свої особливості. Ось деякі методи, які можуть бути корисними в таких випадках:

1. *Кризова психологічна підтримка.* Забезпечення невідкладної психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях, таких як природні катастрофи, терористичні атаки чи інші небезпечні події. Люди, які зазнали впливу катастроф, можуть перебувати під великим стресом і шоком, тому важливо забезпечити їм безпечне середовище та надати психологічну підтримку для заспокоєння.

2. *Сприяння відновленню безпеки.* Допомога людям відновити почуття безпеки та контролю після надзвичайних подій. Це може включати розробку стратегій для управління страхом та тривогою, навчання плануванню та підготовці до небезпечних ситуацій.

3. *Психологічна робота з травмою.* Використання спеціалізованих методів психотерапії для роботи з травматичним досвідом. Це може включати емоційну регуляцію, роботу зі спогадами, перетворення негативних переконань та розвиток нових стратегій копіngu.

4. *Групова підтримка.* Організація групових сесій, де постраждалі люди можуть обмінюватися своїм досвідом, надавати підтримку одне одному та відчувати себе частиною спільноти. Групова підтримка може зміцнювати почуття приналежності та допомагати відновленню після травматичних подій.

Ці методи психологічної реабілітації можуть бути застосовані в поєднанні один з одним, залежно від потреб і можливостей конкретної людини з інвалідністю. Важливо пам'ятати, що індивідуалізація підходу та розуміння унікальних потреб кожної людини є ключем до успішної психологічної реабілітації.

Враховуючи особливості людей з ІП, важливо працювати з ними поступово і терпляче. Розробка індивідуальних планів реабілітації, навчання практичних навичок та підтримка у повсякденних справах можуть бути корисними. Важливою у підтримці та реабілітації є роль близьких людей, таких як сім'я, друзі та опікуни. Вони можуть надати емоційну підтримку, допомогти з практичними завданнями та створити оптимальне оточення для відновлення.

Психологічна допомога під час горювання.

Психологічна допомога людям з інвалідністю внаслідок ІП під час горювання є особливо важливою, оскільки вони можуть стикатися зі специфічними викликами та потребами. Нижче подано огляд окремих підходів та методів, які можуть бути корисними в названих ситуаціях:

1. *Емоційна підтримка.* Забезпечення невідкладної емоційної підтримки для постраждалих під час горювання. Необхідно слухати розповіді про їхні почуття, виражати розуміння, співчуття та дотичність до їхньої болючої втрати. Важливо створити безпечне середовище, в якому вони можуть вільно висловлювати свої емоції.

2. *Розвиток стратегій копіngu.* Допомога людям розвивати та використовувати ефективні стратегії копіngu для подолання горя. Це може включати вправи з релаксації, дихальні техніки, візуалізацію, медитацію або інші методи, які допомагають заспокоїтися та знайти розрядку у важкі моменти.

3. *Групова підтримка.* Організація групових сесій для підтримки постраждалих від горя. Групова підтримка може створити можливості для спілкування, обміну досвідом та отримання підтримки від людей, які також переживають горе. Важливо забезпечити включення та підтримку учасників/-ць з інвалідністю в процесі групової роботи.

4. *Робота зі сім'єю та опікунами.* Необхідно враховувати роль сім'ї та опікунів у підтримці людей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень під час горювання, забезпечити психологічну підтримку та навчити їх ефективному спілкуванню та підтримці.

Ці методи можуть бути використані як окремо, так і в комбінації, в залежності від потреб та можливостей кожної конкретної особи з інвалідністю. Важливо працювати індивідуально з кожним клієнтом, враховуючи їхні унікальні потреби та можливості.

Основні методи психологічної реабілітації людей, які зазнали насильства

На нашу думку, основні методи психологічної реабілітації людей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, які зазнали насильства, можуть включати таке:

1. *Індивідуальна терапія.* Робота з психологом сам на сам, де людина може висловлювати свої емоції, розуміти причини своїх труднощів та працювати над здоровими стратегіями копіngu. Індивідуальна терапія може включати когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію, терапію травми або інші підходи, в залежності від потреб конкретної людини.

2. *Групова терапія.* Організація групових сесій, де люди з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, які зазнали насильства, можуть обмінюватися досвідом, підтримувати одне одного та відчувати приналежність до спільної групи. Групова терапія може допомогти покращити самооцінку, стосунки та здатність до спілкування.

3. *Психосоціальна підтримка.* Надання практичної та емоційної підтримки в усіх аспектах життя. Це може включати консультування з проблеми соціальної адаптації, підтримку в особистих стосунках, навчання навичкам самодогляду.

4. *Психоосвіта.* Надання інформації та навчання людям з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, які зазнали насильства, з питань їхніх прав, ресурсів та доступних послуг. Психоосвіта може допомогти посилити рівень самосвідомості, розуміння та навичок управління власними потребами та викликами.

5. *Медикаментозне лікування.* У деяких випадках може бути необхідним призначення лікарських препаратів для лікування симптомів психічних захворювань, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад або інші психічні стани.

Ці методи психологічної реабілітації можуть бути використані в комбінації, залежно від потреб кожної конкретної людини. Важливо індивідуалізувати підхід та підлаштовувати його під потреби та можливості людини з інвалідністю, яка зазнала насильства.

1.3. Досвід БТ « Джерела» щодо використання методів психологічної реабілітації під час проведення виїзних курсів психологічної реабілітації цільової групи у період Covid-19 та воєнних дій

Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» організовує виїзд груп повнолітніх осіб з ІП для забезпечення соціальної послуги транзитного підтриманого проживання з 2006 року.[9]

З початком карантину на Covid-19 та призупиненням щоденних реабілітаційних і соціальних послуг на базі БТ «Джерела» у місті Києві, а також у профільних комунальних установах виникла нагальна потреба у проведенні виїзних курсів психологічної реабілітації. Адже у житті повнолітніх киян з ІП, членів БТ «Джерела», настали несподівані негативні зміни. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало підсилюючим фактором та спричинило погіршення психологічного стану: доступ до щоденних занять припинився, коло спілкування звузилося, соціальна ізоляція, небезпека для життя, різка зміна звичайної обстановки, незвична незрозуміла ситуація, різкі зміни в житті, наявність багатьох заборон, транспортні обмеження, блекауту тощо.

У обох ситуаціях виїзний курс психологічної реабілітації виявився однозначно ефективним. Перевагою такого курсу можна вважати зміну обстановки. Транзитний будинок БТ «Джерела» розташований в живописному спокійному місці на околиці невеликого містечка, сюди майже не долітають звуки сирени під час повітряної тривоги. Кожна людина з ІП отримує більше уваги до себе. Фахівці здійснюють цілодобовий нагляд і надають фахову психологічну підтримку. Учасники та учасниці курсу відчують зменшення емоційного дискомфорту.

Під час проведення виїзних курсів психологічної реабілітації для цільової групи в умовах Covid-19 та під час війни фахівці БТ «Джерела» враховували особливості ситуації та застосовували методи, які могли забезпечити ефективну психологічну підтримку. У цьому контексті можуть бути корисними деякі методи, детально описані вище, а саме:

1. *Індивідуальна психологічна підтримка.*
2. *Розвиток стратегій копіngu.*
3. *Групова робота.*
4. *Психологічна просвіта та інформування* (тематичні лекції, групові ігри, фільмотерапія, бібліотерапія).
5. *Творчість та самовираження* (застосування арт-терапії, до прикладу, малювання, письмо, музика, танець або театральні техніки)
6. *Фізична активність.*
7. *Терапія пригодами.*
8. *Робота з сім'ями.*
9. *Соціальна підтримка.*

Згадана вище терапія пригодами, також відома, як пригодницька терапія або пригодницько-орієнтована терапія, є формою психотерапії, в якій використовуються пригодницькі активності для досягнення психологічного зростання, розвитку та зміни. Терапія пригодами корисна для людей з депресією, тривожністю, ПТСР та іншими психічними розладами. Вона може допомогти їм знайти нові способи подолання своїх труднощів та побудувати позитивні стосунки, взаємодію зі своїм навколишнім середовищем.

Цей підхід може бути особливо корисним для групи людей з ІП, оскільки активна участь у фізичних діях та пригодницьких вправах може стимулювати їх фізичний та емоційний розвиток. Основна ідея терапії пригодами полягає в тому, що активні пригодницькі дії створюють унікальну навчальну та трансформаційну ситуацію для учасників.

[9] Див.: транзитного підтриманого проживання з 2006 року.

Ці дії можуть включати такі елементи, як скелелазіння, велосипедні походи, каякінг, туризм, спортивні змагання та інші види активних вправ. Важливим аспектом терапії пригодами є спільна робота в групах, в яких учасники взаємодіють, спілкуються та підтримують один одного.

Варто відмітити, що фахівці «Джерел» спостерігають, що часто батьки передають свій стрес дорослим дітям, а в умовах виїзного курсу такого впливу немає. Важливо включати сім'ї в процес психологічної реабілітації. Забезпечення підтримки та консультування сімей може допомогти їм краще розуміти та ефективно допомагати своїм близьким з інтелектуальними порушеннями.

Перелічені вище методи можуть бути використані окремо або в поєднанні один з одним, залежно від потреб та можливостей осіб, які проходять психологічну реабілітацію. Важливо при використанні цих методів враховувати індивідуальні потреби та обмеження учасників та створювати безпечне та підтримуюче середовище для їх ефективної реабілітації.

Після виїзного курсу психологічної реабілітації спостерігається переключення уваги людини з ІП на іншу тему, покращується емоційний стан, переміщення уваги на іншу позицію, не таку тривожну, людина переживає та відчуває момент іншого життя.

1.4. Рекомендації команди БТ «Джерела» щодо застосування методів реабілітації під час проведення виїзного реабілітаційного курсу

Основними рекомендаціями для застосування методів психологічної реабілітації для людей з ІП під час проведення виїзного реабілітаційного курсу є:

1. *Планування і структурування дня.* Важливо мати чіткий план дня з регулярними розкладами та певними часовими рамками. Це допоможе учасникам з інтелектуальними порушеннями орієнтуватися в часі та розуміти очікувані рутини.

2. *Індивідуальний підхід.* Кожна людина з ІП має унікальні потреби та можливості. Важливо враховувати це і пристосовувати методи реабілітації до індивідуальних можливостей та рівня функціонування кожного учасника.

3. *Використання візуальних засобів.* Візуальні матеріали, такі як ілюстрації, схеми, графіки, можуть бути корисними для забезпечення ясності та зрозумілості інформації для учасників. Вони можуть використовуватися для пояснення завдань, процедур та інструкцій.

4. *Структуровані вправи та активності.* Використання структурованих вправ та активностей, які спрямовані на розвиток конкретних навичок або цілей, може бути ефективним для учасників/-ць з інтелектуальними порушеннями. Важливо забезпечити чіткі інструкції, використовувати показові приклади та надавати підтримку під час виконання завдань.

5. *Зміна діяльності.* Учасники/-ці з інвалідністю внаслідок ІП не можуть довго утримувати увагу під час тренінгів та діяльності, тому ефективним вирішенням цієї проблеми може стати програма, яка передбачає зміну активності та відпочинку, інтелектуальної та фізичної роботи.

6. *Використання позитивного підсилення.* Позитивне підсилення, таке як похвала, нагороди та підтримка, має важливе значення для мотивації та підтримки учасників з ІП. Використання системи підсилення може допомогти підтримувати учасників у їхньому розвитку та досягненні поставлених цілей.

7. *Враховання потреб сімей.* Рекомендується включати сім'ї у процес реабілітації та надавати їм підтримку. Це може включати індивідуальні консультації, сімейні сесії або навчальні заняття, які спрямовані на надання необхідних інструментів та знань для підтримки їхніх близьких з ІП.

Ці рекомендації мають на меті створити безпечне та підтримуюче середовище для учасників з ІП та сприяти їхній психологічній реабілітації.

Проектування виїзного реабілітаційного 12-денного курсу для людей з ІП вимагає уважного планування та урахування індивідуальних потреб учасників/-ць.

Ознайомлення та орієнтація.

Рекомендовано перед від'їздом зателефонувати учасникам/-цям групи, створити спільний чат для комунікації, надіслати інформацію про точне місце збору для від'їзду з геоданими та час зустрічі. Організатор забезпечує транспортування отримувачів послуг із супроводом, а також повідомляє адресу локації, де буде проходити виїзний курс.

На місці проведення виїзного курсу психологічної реабілітації команда працівників зустрічає учасників, розказує про мету та програму курсу, про розклад та структуру дня. Також проводиться знайомство групи учасників/-ць з тими співробітниками та іншими учасниками курсу, з якими вони не встигли познайомитися заздалегідь. Це створює атмосферу довіри і підтримки. Учасників курсу знайомлять з новим середовищем. Деяким учасникам, можливо, буде рекомендована допомога в організації особистого простору – допомога в застиланні ліжка, розкладанні речей, сортуванні одягу в шафі.

Працівники знайомлять учасників курсу з правилами перебування в середовищі та під час тренінгових занять. Обговорюється чергування під час прийомів їжі та призначаються чергові на кожний день, які будуть виконувати обов'язки у супроводі фахівців. Методом жеребкування формується послідовність учасників, які будуть обирати вечірню культурну програму (дискотека, караоке, перегляд фільмів тощо). Кожен день перебування завершується вечірньою рефлексією прожитого разом дня у колі. Учасникам/-цям пропонується по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, сказати про свої побажання на наступний день.

Терапія пригодами

Терапія пригодами має потенційну користь для групи людей з ІП. Активні дії та фізичні вправи сприяють поліпшенню координації рухів, силового потенціалу та загальної фізичної форми учасників. Це може позитивно впливати на їх самопочуття та сприяти розвитку моторних навичок. Групова динаміка в терапії пригодами сприяє взаємодії між учасниками. Вони навчаються спілкуватися, працювати разом, вирішувати проблеми та підтримувати один одного. Покращуються їхні соціальні навички та здатність до спільної діяльності. Пригодницькі вправи передбачають створення ситуацій, які вимагають управління стресом та викликають емоційні реакції. Учасники/-ці можуть навчитися розпізнавати свої емоції, розвивати стратегії стресового управління та здобувати навички, які можуть застосувати в інших сферах життя. Участь у пригодницьких вправах та досягнення поставлених цілей можуть позитивно впливати на самооцінку та самовпевненість учасників. Вони можуть бачити свої успіхи, розвивати нові навички та переконуватися у своїй здатності до досягнень. Важливо пам'ятати, що терапія пригодами повинна бути організована під керівництвом професійних психологів або кваліфікованих фахівців, які мають досвід у роботі з групами людей з ІП. Вони зможуть врахувати індивідуальні потреби та обмеження кожного учасника, а також забезпечити безпеку та ефективність процесу.

Терапію пригодами краще чергувати з груповими заняттями в приміщенні. Застосування цього методу дозволяє втілити набуті навички під час тренінгової групової роботи та у реальному житті.

Необхідно продумати тематику занять з терапії пригодами. Орієнтовна тематика занять: «Досліджуємо рослинний світ навколо», «Досліджуємо тваринний світ навколо», «Місця сили», «День самоорганізації», «Місця творчості», «Ритуали завершення» (Додаток 2).

Психологічний груповий тренінг

Доцільно враховувати особливості учасників з інтелектуальними порушеннями при підготовці програми тренінгу. Досвід проведення тренінгів для повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями командою БТ «Джерела» свідчить, що тренінги повинні мати чітку структуру, ритуали початку та завершення. Треба чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність, наповнювати програму іграми та творчою діяльністю. Варто використовувати елементи арт-терапевтичних методів, таких як ізотерапія, глинотерапія, музична терапія або драматерапія, для підвищення самовираження та вираження емоцій. Треба стимулювати розповіді учасників про свої враження, переживання та думки, пов'язані з воєнними подіями. Предметом навчання учасників можуть стати техніки релаксації та стрес-менеджменту. Рекомендовані вправи для розвитку соціальних навичок, комунікації та спілкування. Варто розглянути ситуації, які можуть виникати в повсякденному житті учасників, і надати поради щодо взаємодії з оточуючими людьми.

Обов'язковим є проведення інтеграційних вправ з використанням арт-терапевтичних технік, наприклад, малюнку. Перед завершенням заняття треба провести моніторинг стану учасників.

Орієнтовні тематики занять: «Знайомство учасників», «Психічне і фізичне здоров'я. Потреби людини», «Мої відчуття», «Мої емоції» «Творчість та уява», «Скарбничка спогадів. Пам'ять» (Додаток 2).

Індивідуальна робота

Перед початком курсу проводиться індивідуальна оцінка потреб та рівня функціонування кожного учасника. На основі цих даних розробляють індивідуальний план реабілітації, що враховує особисті цілі та потреби. Далі розробляють графік проведення індивідуальних консультацій для учасників групи, кожного треба поінформувати про таку можливість. Учасникам надається можливість отримувати індивідуальні психологічні консультації з досвідченими психологами. Ці сесії спрямовані на розробку стратегій подолання психологічних травм, зміцнення позитивного мислення та розвиток ресурсів для покращення якості життя. Під час індивідуальної роботи психологи курсу, за запитом учасників, можуть опрацьовувати теми, які піднімалися під час групової роботи, обговорювати динамічні аспекти групової роботи, взаємодію з іншими учасниками, труднощі режимних моментів. Учасники отримують навички емоційної саморегуляції та розуміння власних емоційних реакцій. Це може включати навчання технік дихання, медитації, візуалізації та інших прийомів заспокоєння та релаксації.

Розвиток навичок спілкування

Важливою частиною реабілітаційного процесу є розвиток соціальних навичок. Учасникам надаються можливості для взаємодії з однолітками, тренування навичок спілкування, вирішення конфліктів та побудови позитивних взаємин. Супроводжуйте учасників під час комунікації протягом дня, пояснюйте різні аспекти взаємодії, допомагайте зрозуміти почуття іншої людини, наведіть приклади з життя.

Розвиток соціально-побутових навичок

Рекомендовано спостерігати за всіма учасниками/-цями групи та надавати вербальну допомогу тим, хто її потребує. Під час курсу психологічної реабілітації учасники отримують супутню соціальну послугу підтриманого проживання, а саме, навчання соціально-побутових навичок у магазині (покупка речей/предметів особистого вжитку, розуміння процесу покупок, включаючи створення списків покупок, знання про розташування товарів у магазині, вміння порівнювати ціни та читати продуктові етикетки); формування навичок приготування простих страв та сервірування столу (розкладання їжі порційно з контролем, прибирання зони їдальні після їжі); формування навичок фінансової грамотності (розуміння основних фінансових понять, вміння рахувати гроші, здатність планувати бюджет та вирішувати фінансові питання, такі як керування кишеньковими грошима).

Використовуються візуальні підказки, які допомагають уявити послідовність дій. Можна використовувати схеми, картки з зображеннями або роздруковані інструкції.

Під час допомоги отримувачам послуг у виконанні ранкових процедур (умивання, одягання, чищення зубів) складні завдання діляться на менші кроки. Людей з ІП потрібно навчати послідовності та порядку виконання кожного кроку, надаючи пояснення і допомогу на кожному етапі.

Культурні заходи

У межах курсу організовуються різноманітні активності та творчі заняття, що сприяють самовираженню, розвитку творчих навичок та позитивному використанню енергії.

Розподілення обов'язків з організації вечірньої програми за кожним із учасників (дискотека, караоке, перегляд фільму тощо) може стати важливим аспектом самоврядування та дати відчуття відповідальності за організацію та вибір заходу. Важливо дізнатись та зрозуміти, що і як учасник обирає або пропонує провести, надати підтримку за потреби.

Робота з сім'єю та близькими

Успішна реабілітація часто пов'язана з підтримкою близьких та родичів. Важливо включати їх у процес та надавати психологічну підтримку, навчати специфічним навичкам та стратегіям, які можуть бути застосовані в їхньому повсякденному житті.

Працівники курсу повинні допомагати учасникам під час комунікації з близькими, організовувати телефонне спілкування з рідними. Також можна проводити індивідуальні консультації за потреби або організувати групи підтримки.

Підтримка та навчання після курсу

Надання підтримки учасникам/-цям після завершення курсу є важливим елементом реабілітації. Це може включати післякурсіві зустрічі в онлайн та офлайн форматі, рекомендації та сприяння у встановленні зв'язку з іншими підтримуючими організаціями або групами.

Учасникам та учасницям потрібно допомогти сформулювати особисті цілі та плани на майбутнє, включаючи психологічну підтримку та ресурси.

Потрібно надати інформацію про доступні послуги та можливості продовження психологічної реабілітації після закінчення курсу.

Крім цього, важливо створити безпечну та підтримуючу атмосферу протягом всього курсу, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки та емоції, а також отримувати індивідуальну підтримку в разі потреби. Фахівці мають враховувати унікальні потреби та можливості кожної людини з інвалідністю внаслідок ІП та дотримуватися принципів етики, зокрема й конфіденційності, у роботі з ними.

Розділ 2. Опис психотерапевтичного середовища

Цей розділ містить визначення поняття психотерапевтичне середовище, критерії його формування, компоненти психотерапевтичного середовища, які включають опис локації та логістики, архітектурної та інформаційної доступності, оснащення будівель та приміщень, організації щоденних рутин, зайнятості та складання розкладу, реабілітаційного обладнання та матеріалів, формування позитивного психологічного клімату. Також тут представлено чинники, що перешкоджають формуванню терапевтичного середовища.

У розділі детально описують рекомендації та практичні підходи до створення такого середовища, які допоможуть забезпечити оптимальні умови для розвитку та зміцнення психологічного благополуччя учасників курсу та створити ефективну та збалансовану програму психологічної реабілітації, яка враховуватиме потреби та можливості учасників, сприятиме їхньому особистісному росту та покращенню якості життя.

2.1. Поняття психотерапевтичного середовища

Психотерапевтичне середовище – це концепція, що охоплює такі складові: умови, атмосферу та взаємодію, що створюються під час терапевтичної сесії або процесу психологічних втручань.[11]

Воно визначається як спеціально створене та підтримуване середовище, де клієнти можуть почуватися безпечними, захищеними та довіряти психологу, сприяючи ефективному розв'язанню їхніх психологічних проблем і трансформації.

Це середовище може включати фізичний простір, який створюється затишним та комфортним для клієнта, а також атмосферу, засновану на сприятливому психологічному кліматі, взаємному повазі, розумінні та сприянні взаємодії. Ключовими складовими психотерапевтичного середовища є емоційна підтримка, сприяння виявленню та розумінню особистих проблем, розвиток сприйняття, емпатія, безпека та довіра.

Критерії формування психотерапевтичного середовища

Психотерапевтичне середовище – це контекст або оточення, в якому відбувається терапевтична робота між клієнтом і психологом. Це спеціально створене середовище, яке допомагає створити безпечну, підтримуючу та сприяючу атмосферу для проведення психологічних втручань. Основні психологічні критерії формування психотерапевтичного середовища включають такі поняття:

1. *Безпека.* Місце повинно бути безпечним для людини з ІП. Це означає, що така людина повинна відчувати захищеність і впевненість у тому, що її приватність та конфіденційність будуть поважати.

2. *Емоційна підтримка.* Психотерапевтичне середовище створює можливості для вираження емоцій, почуттів і думок без осуду або судження. Психолог створює емоційну підтримку і відкритість для людини з ІП, що допомагає їй почуватися зрозумілою і прийнятою.

3. *Сприяння взаємодії.* Психотерапевтичне середовище сприяє взаємодії між людиною з ІП і психологом. Це може бути створено шляхом активного слухання, емпатії, відкритості і взаємного розуміння.

[11] За визначення авторів порталу навчальних матеріалів um.co.ua, режим доступу: : <http://um.co.ua/2/2-14/2-145456.html>

4. *Емпатія та взаєморозуміння.* Психолог повинен бути емпатичним і здатним розуміти почуття та досвід людини з ІП. Він повинен активно слухати та співпереживати, створюючи відчуття прийняття та розуміння.

5. *Взаємна повага.* Взаємна повага сприяє розкриттю та взаємодії між психологом та людиною з ІП.

6. *Сприяння саморефлексії.* Психолог допомагає людині з ІП розуміти свої думки, почуття та поведінку, сприяючи освітленню її внутрішнього світу.

7. *Цілеспрямованість.* Психолог спрямовує процес своєї роботи на досягнення конкретних цілей, встановлених разом з учасником курсу реабілітації та його сім'єю.

8. *Добровільність.* Психотерапевтичне середовище має бути вільним від впливів та примусу. Людина з ІП повинна мати можливість виражати себе вільно та без обмежень.

9. *Конфіденційність.* Психотерапевтичне середовище гарантує конфіденційність і приватність інформації, якою людина з ІП ділиться з психологом. Це допомагає їй/йому почуватися в безпеці та мати довіру.

10. *Адаптованість.* Психотерапевтичне середовище повинно бути адаптоване до потреб та особистості людини з ІП. Розглядаються її унікальні характеристики, культурні особливості та індивідуальні потреби.

Усе вище зазначене формує критерії для створення сприятливого середовища, в якому людина з ІП може безпечно досліджувати свої проблеми, відкривати свої почуття та думки, і отримувати підтримку та допомогу в процесі психологічної реабілітації.

2.2. Компоненти психотерапевтичного середовища

Локація та логістика

На думку мультидисциплінарної команди БТ «Джерела», компоненти психотерапевтичного середовища включають не лише психологічні аспекти, але й фізичне середовище та допоміжні послуги, такі як локація та логістичні послуги.

Логістика може відігравати важливу роль як компонент психотерапевтичного середовища, особливо в контексті виїзних курсів психологічної реабілітації. Якщо учасники/-ці знаходяться у новому середовищі, то організація логістики може впливати на їхнє комфортне перебування, безпеку та загальний досвід психологічної реабілітації.

Вибір відповідного місця для проведення курсу має велике значення. Це може бути затишний готель, курортний комплекс, заміський будинок або інше місце, яке може забезпечити приватність, безпеку та комфорт для учасників. Важливо враховувати доступність для людей з інвалідністю та враховувати їхні специфічні потреби.

Психотерапевтичний простір має бути зручним та функціональним. Він повинен бути відповідно організований для проведення індивідуальних та групових сесій, забезпечувати комфортне розміщення меблів та дозволяти використання необхідних матеріалів і технічних пристроїв. Наявність зон відпочинку, просторів для самостійної роботи або творчих занять також може бути корисною.

Важливо мати приватний простір, де індивідуальна та групова робота під час психологічної реабілітації може відбуватися без перешкод і забезпечувати конфіденційність. Це може бути кабінет або інший відокремлений простір, де можна забезпечити конфіденційність та відсутність сторонніх осіб.

Забезпечення комфорту для учасника курсу реабілітації є важливим для створення подальшої сприятливої атмосфери. Це може включати зручні меблі, приємну атмосферу,

природне освітлення та оптимальну температуру.

Фізична безпека учасника курсу також важлива. Це означає, що приміщення повинно бути безпечним, з урахуванням пожежних та інших безпекових заходів та розташовуватися в безпечному місці. Клієнт повинен відчувати, що перебуває у безпечному середовищі, де його потреби будуть задоволені. Локація для психологічної реабілітації повинна бути достатньо ізольованою, щоб запобігти проникненню зайвих звуків зовнішнього середовища. Це допомагає забезпечити конфіденційність і сприяє зосередженості на роботі.

Важливо, щоб приміщення були організовані ергономічно, з урахуванням зручності для отримувачів послуг та психологів. Наприклад, меблі повинні бути розташовані таким чином, щоб забезпечити зручну позицію для сидіння та комунікації.

Важливо також забезпечити доступність обладнання та інфраструктури для осіб з руховими обмеженнями, щоб вони могли легко користуватися простором та отримувати необхідну підтримку.

Візуальне оточення також може впливати на психологічний стан клієнта. Оформлення приміщення може бути здатним створювати спокійну та приємну атмосферу, яка сприяє розслабленню та зосередженню.

Забезпечення зручного та доступного транспорту для учасників може сприяти їхньому комфортному приїзду та відправленню.

Забезпечення належного харчування та режиму є важливим елементом психотерапевтичного середовища. Своєчасне надання смачної та здорової їжі може сприяти доброму фізичному самопочуттю та забезпечити необхідну енергію для участі в психотерапевтичних заняттях. Також варто враховувати дієтологічні особливості учасників, адаптувати меню до їхніх потреб та за можливості надавати можливість вибору продуктів.

Ефективна комунікація та своєчасна передача інформації є важливим аспектом логістики. Учасники повинні мати доступ до необхідної інформації про розклад занять, правила та процедури, а також контактні дані для зв'язку з організаторами та фахівцями.

Ці аспекти локації та логістики є важливими для створення сприятливого та підтримуючого психотерапевтичного середовища, де учасники можуть ефективно займатися процесом психологічної реабілітації та подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною. Кожен компонент має бути ретельно виваженим та враховувати специфічні потреби та характеристики учасників курсу. Такий підхід може допомогти забезпечити ефективну організацію та гармонійний перебіг процесу фахового психологічного втручання.

Архітектурна та інформаційна доступність

Обов'язковими вимогами до психотерапевтичного середовища є архітектурна та інформаційна доступність. Ці компоненти враховують потреби людей з різними фізичними, психологічними та когнітивними особливостями, забезпечуючи рівний доступ до послуги психологічної реабілітації.

Приміщення в місці виїзного курсу психологічної реабілітації повинні бути доступними для людей з різними фізичними обмеженнями. Наприклад, повинні бути наявні пандуси або підйомники для осіб з обмеженою мобільністю, широкі дверні отвори для доступу до приміщень та інші архітектурні рішення, що полегшують переміщення. Необхідно подбати про спеціально обладнані ванні кімнати, які відповідають потребам людей з руховими обмеженнями, включаючи підйомні пристрої, поручні та доступ до санітарних приладів.

Архітектурна та інформаційна доступність є ключовими аспектами організації виїзних курсів психологічної реабілітації для людей з інвалідністю внаслідок ІП. Забезпечення такої доступності допомагає створити середовище, де учасники з різними видами обмежень можуть активно брати участь у програмі та отримувати необхідну підтримку.

Інформаційна доступність означає, що інформація про курс, програму та процедури повинна бути доступною та зрозумілою для всіх учасників, незалежно від їхнього рівня розуміння або комунікаційних навичок. Ось кілька рекомендацій для забезпечення інформаційної доступності:

1. Забезпечення чіткої та простої комунікації, використання простої мови – зрозумілого мовного стилю із використанням коротких речень, з униканням складних термінів або фахової лексики, чітким і зрозумілим викладом, поясненням складних слів тощо.

2. Використання візуальних засобів підтримки, таких як ілюстрації, схеми або піктограми, що допомагають усвідомлювати та розуміти інформацію.

3. Надання письмових матеріалів, які містять ключову інформацію про курс, розклад занять, правила та інструкції. Важливо забезпечити доступність цих матеріалів у форматі легкого читання для розуміння людьми з інтелектуальними порушеннями.

4. Наявність кваліфікованого персоналу, який може надати індивідуальну підтримку та пояснення учасникам з інтелектуальними порушеннями. Додаткові канали комунікації, такі як розмовні таблички, мовні асистенти або інші комунікаційні засоби також можуть бути використані.

Забезпечення архітектурної та інформаційної доступності допоможе зробити психологічну реабілітацію більш інклюзивною та доступною для людей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень. Це створить для учасників комфортне та безпечне середовище, де вони зможуть ефективно проходити процес реабілітації та отримувати необхідну підтримку та допомогу.

Інформація про реабілітаційні послуги повинна бути доступною та зрозумілою для різних груп клієнтів. Це означає, що інформаційні матеріали повинні бути представлені у форматі легкого читання для кращого розуміння людьми з ІП.

Врахування культурних особливостей і розуміння культурних контекстів учасників є важливим компонентом психотерапевтичного середовища. Фахівці повинні бути поінформовані про культурне розмаїття, бути відкритими до різних культурних підходів і надавати психологічні послуги, які враховують ці особливості.

Оснащення будівель та приміщень

Один із важливих компонентів психотерапевтичного середовища – це оснащення будівель та приміщень, де проводиться виїзний курс психологічної реабілітації. Ефективне оснащення допомагає створити сприятливу та безпечну атмосферу для психологічної роботи. Деякі ключові аспекти оснащення включають:

1. *Меблі.* Крім іншого, зручні стільці або крісла для сидіння, дивани або кушетки для розслаблення.

2. *Розташування.* Організація приміщення таким чином, щоб створити спокійну та ненав'язливу атмосферу. Наприклад, добре продумане розташування меблів та елементів декору для забезпечення приватності та зручності комунікації.

3. *Освітлення.* Забезпечення достатнього та природного освітлення. Природне світло може сприяти позитивному настрою та сприйняттю приміщення як відкритого та приємного.

4. *Звукове середовище.* Контроль рівня шуму та створення спокійного звукового середовища. Наприклад, використання шумопоглинаючих матеріалів або ізоляція від зовнішніх шумів.

5. *Елементи декору.* Використання приємних, заспокоїливих природніх кольорів та елементів декору, які стимулюють позитивні емоції та забезпечують комфорт.

Належне оснащення приміщення для проведення індивідуальних психологічних консультацій є важливою умовою успішної психологічної реабілітації. Бажано, щоби це була окрема кімната. Необхідно подбати про освітлення та розміщення.

Найкращий варіант — коли стіл стоїть навпроти або з боку від вікна, щоб упродовж дня була можливість змінити кут зору: дивитися близько і далеко (на якийсь об'єкт, наприклад у вікно). Це сприяє розслабленню «емоційних м'язів». Краще використовувати штору для регуляції освітлення.

Зручне місце для сидіння, яке може змінюватися впродовж дня. Це може бути стілець або гімнастичний м'яч, останній особливо зручний для роботи з дітьми. Можна спробувати облаштувати «звукову штору» для більшої конфіденційності. «Звукова штора» — біля дверей виставляють JBL колонку з нейтральною музикою на невеликій гучності, вона не заважатиме, але створюватиме захисний бар'єр, тому інші учасники не чутимуть розмови.

Необхідно підготувати заздалегідь матеріали, які можуть знадобитися для демонстрування впродовж курсу (зображення, іграшки, цікаві та яскраві предмети, олівці й папір), щоб протягом заняття не виходити з кабінету.

Організація щоденних рутин, зайнятості та складання розкладу

Організація щоденних рутин, зайнятості та складання розкладу є важливими аспектами виїзного курсу психологічної реабілітації. Це допомагає створити структуроване та планове середовище, де учасники можуть ефективно займатися реабілітаційними активностями та максимально використовувати час для свого особистого розвитку та відновлення. Ось кілька кроків, рекомендованих при організації щоденних рутин та складанні розкладу:

1. Спочатку визначте основні цілі та завдання курсу психологічної реабілітації. Це може бути подолання психологічних травм, розвиток копінг-стратегій, покращення самооцінки, розвиток соціальних навичок тощо. Ці цілі і завдання визначатимуть напрямок та зміст реабілітаційних активностей.

2. Складіть розклад дня, враховуючи різні блоки часу для різних видів діяльності, таких як індивідуальні терапевтичні сесії, групові заняття, фізичні вправи, творчі заняття, вільний час, відпочинок та харчування. Встановіть часові рамки для кожного блоку, щоб забезпечити ефективну організацію та достатній час для кожного виду діяльності. Не змінюйте цей час без надзвичайної потреби. Обов'язково обговорюйте та пояснюйте зміни розкладу та інших умов роботи. Необхідно наголошувати на регулярності відвідування занять. Іноді потрібна допомога в організації (нагадування про час, підготування місця, допомога на завершальному етапі, прибирання тощо) (Див. Додаток 3. Примірний розклад курсу).

3. Забезпечте достатню гнучкість у розкладі, щоб враховувати індивідуальні потреби та обмеження учасників. Врахуйте рівень фізичної та когнітивної здатності, інтереси та особисті переваги. Надайте можливість учасникам обирати активності або мати вплив на процес складання розкладу, де це можливо.

4. Плануйте ротацію різних видів активностей протягом дня або тижня, щоб учасники отримували різноманітність. При цьому дотримуйтесь балансу між фізичними, когнітивними, соціальними та творчими активностями.

5. Розподіліть час між індивідуальними консультаціями та груповими заняттями. Індивідуальні сесії можуть забезпечити особистий підхід до потреб та цілей кожного учасника, тоді як групові заняття можуть сприяти взаємодії, співпраці та взаємній підтримці учасниками один одного.

6. Не забувайте про важливість відпочинку та вільного часу для учасників. Врахуйте паузи між активностями, створюйте можливості для релаксації, розваг та самостійної діяльності.

7. Періодично оцінюйте ефективність розкладу та реабілітаційних активностей. Враховуйте результати зворотного зв'язку від учасників, спостерігайте за їхнім прогресом та потребами. При потребі коригуйте розклад та програму, щоб забезпечити найкращі умови для досягнення цілей реабілітації.

Важливо пам'ятати, що розклад та організація щоденних рутин повинні бути гнучкими та адаптованими до потреб та можливостей учасників. Кожна людина має унікальні потреби та ритми, тому важливо забезпечити індивідуалізований підхід до організації їхньої зайнятості та розвитку. Також враховуйте можливість внесення змін у розклад у разі виникнення несподіваних ситуацій, потреб у додатковому відпочинку або підтримці.

Крім того, забезпечення структури та регулярності в розкладі може сприяти створенню відчуття безпеки та стабільності для учасників. Це може допомогти зменшити стрес та покращити результати реабілітації.

Нарешті, комунікація з учасниками щодо розкладу та їхніх потреб є важливою складовою процесу. Необхідно враховувати їхні пропозиції, запити та зворотний зв'язок, щоб забезпечити максимальну задоволеність та ефективність курсу психологічної реабілітації.

Загалом, організація щоденних рутин, зайнятості та складання розкладу вимагає балансу між структурою та гнучкістю, індивідуалізацією та врахуванням потреб учасників. Це допоможе створити оптимальні умови для психологічної реабілітації та досягнення поставлених цілей.

Реабілітаційне обладнання та матеріали

Реабілітаційне обладнання може бути корисним компонентом психотерапевтичного середовища під час курсу психологічної реабілітації. Використання відповідного обладнання може підтримати фізичний, когнітивний та емоційний розвиток учасників та сприяти їхньому загальному благополуччю. Далі подано перелік деяких приклади реабілітаційного обладнання, які можуть бути корисними під час курсу психологічної реабілітації:

1. *Рухові пристрої.* Це можуть бути різноманітні пристрої для фізичного тренування та розвитку рухових навичок, такі як еліптичні тренажери, степпери, стаціонарні велосипеди та інші. Вони можуть сприяти поліпшенню фізичної сили, витривалості та координації.

2. *Пристрої для сенсорної стимуляції.* Включають різні матеріали та обладнання для стимуляції чуттєвих систем, таких як м'які та текстурні матеріали, вібраційні масажери, сенсорні гамаки, пристрої зі світловими та звуковими ефектами. Використання такого обладнання може сприяти зняттю напруги, покращенню сприйняття тіла та зниженню тривоги.

3. *Когнітивні та навчальні пристрої.* Використання комп'ютерних програм, планшетів, розвиваючих іграшок та інших когнітивних засобів може сприяти тренуванню когнітивних навичок, покращенню пам'яті, уваги, мовлення та інших пізнавальних процесів.

4. *Технології віртуальної реальності.* Технології віртуальної реальності можуть бути використані для створення контрольованого середовища, де учасники можуть відтворювати реальні ситуації та тренувати різні навички. Наприклад, віртуальна реальність може використовуватися для тренування соціальних навичок, керування стресом, покращення самооцінки тощо.

5. *Музичні та художні терапевтичні інструменти.* Використання музичних інструментів, засобів музикотерапії або художніх матеріалів може стимулювати творче вираження, самовираження та емоційний розвиток учасників. Це можуть бути музичні інструменти, звукові системи, художні матеріали, кольорові тканини, пензлі та інші засоби для творчості.

6. *Релаксаційне та заспокійливе обладнання.* Використання релаксаційних пристроїв, таких як масажні крісла, сенсорні гамаки, пристроїв для ароматерапії, звукових систем для заспокоєння може сприяти релаксації, зняттю стресу та покращенню самопочуття учасників.

7. *Адаптивні технології.* Це можуть бути спеціальні допоміжні технології, які допомагають учасникам з інвалідністю виконувати різні завдання. Наприклад, це можуть бути

розширені клавіатури, пристрої для альтернативної комунікації, комп'ютерні програми для підтримки читання або письма, аудіо-або відео-записи сесій тощо.

Вибір реабілітаційного обладнання залежить від конкретних потреб учасників, цілей та методів реабілітації, а також від можливостей та ресурсів, доступних на курсі психологічної реабілітації. Важливо пам'ятати, що обладнання має бути належно налаштоване та використовуватися під керівництвом фахівців для досягнення найкращих результатів і забезпечення безпеки учасників.

Формування позитивного психологічного клімату

Формування позитивного психологічного клімату є важливим компонентом психотерапевтичного середовища. Це створює безпечну, сприятливу та емоційно підтримуючу атмосферу, що сприяє ефективному психотерапевтичному процесу. Ось деякі ключові аспекти формування позитивного психологічного клімату:

1. *Емпатія та прийняття.* Фахівці проявляють до учасників емпатію, розуміння та прийняття. Це створює атмосферу довіри, де учасники можуть відкрито висловлювати свої почуття та думки.

2. *Безпека та конфіденційність.* Фахівці забезпечують безпеку та конфіденційність, створюючи приватну та захищену обстановку.

3. *Позитивна атмосфера.* Створення позитивної атмосфери, де фахівці виявляють підтримку, розуміння та заохочення. Позитивні коментарі, посмішки та слова підтримки можуть сприяти розвитку позитивного настрою та мотивації учасників.

4. *Відкритий підхід.* Фахівці створюють відкриту атмосферу, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та потреби. Важливо уникати попередніх суджень або виявів упередження та дозволити учасникам визначати свій власний шлях розвитку.

5. *Співпраця та взаємодія.* Фахівці докладають максимум зусиль для співпраці та взаємодії з учасниками.

Важливо розуміти індивідуальні потреби та цілі учасників курсу і працювати разом для досягнення позитивних змін.

Також важливо створювати зрозумілі правила під час спільного проживання та групової роботи. Наприклад, говорити по черзі, не перебиваючи одне одного; використовувати жест «піднята рука», коли хочеться щось сказати. Також слід застосовувати правило добровільної участі у вправах; дотримуватися взаємоповаги; ставити запитання під час заняття або наприкінці; якщо потрібно вийти або подальша участь у роботі групи неможлива, попередити про це ведучого. Ці правила можуть змінюватися в кожній новій групі, адаптовуватися до зміни умов чи ситуацій.

Увага до конфіденційності також сприятиме формуванню позитивного психологічного клімату. Доцільно зробити окрему папку для кожного учасника, де будуть зберігатися продукти його творчості. Краще зберігати матеріали, створені учасниками курсу під час занять, в спеціально відведених місцях. Після завершення курсу варто віддати матеріали учасникам як спогад про участь у проекті. Конфіденційність у роботі психолога — це важлива складова діяльності зі створення довіри. Важливо піклуватися про приватний простір учасників: не можна розголошувати всі висловлені думки, бажання, мрії, як і те, що відбувається на заняттях.

Важливо організувати ритуал зустрічі й прощання на початку та наприкінці кожного заняття. Варто продумати, які це будуть ритуали. Чи звукові, чи фізичні, рухові. Для всіх однакові чи різні. Це все створює безпечну межу для контакту. У груповій роботі важливим ритуалом є момент обміну думками (шеринг) на початку заняття та зворотний зв'язок наприкінці. На кількох перших заняттях можна створити ритуали разом з учасниками. На завершення заняття треба залишити час для додаткових запитань та забезпечити можливість зворотного зв'язку.

Ці аспекти допомагають створити позитивний психологічний клімат у психотерапевтичному середовищі, що сприяє ефективній роботі та досягненню цілей психологічної реабілітації.

Чинники, що перешкоджають формуванню терапевтичного середовища

Під час формування психотерапевтичного середовища можуть виникнути обставини, які можуть створювати перешкоди.

Учасники можуть мати недовіру до фахівців або до самого процесу реабілітації. Це може бути результатом негативного досвіду в минулому, страху або відчуття незручності. Важливо формувати позитивні та довірливі стосунки з учасниками.

Учасники можуть відчувати небезпеку або страх щодо розголошення своїх особистих проблем і емоцій перед психологом. Важливо створювати безпечне та конфіденційне середовище, де учасники можуть бути впевнені в збереженні своєї приватності.

Різні соціокультурні фактори, такі як релігійні переконання, культурні норми, мовний бар'єр, можуть впливати на формування психотерапевтичного середовища. Психологи повинні бути чутливими до цих факторів та надавати належну підтримку й адаптувати підходи до потреб людей з ІП.

Учасники можуть виявляти опір роботі з емоціями або змінами чи відмовлятися від такої діяльності. Це може бути пов'язано зі страхом або неприйняттям проблеми. Психологи повинні бути терплячими і сприяти формуванню довіри, щоб допомогти людині з ІП пройти через опір і відкритися для змін.

Фактори навколишнього середовища, такі як шум, незручність або некомфортні умови в приміщенні, можуть заважати формуванню психотерапевтичного середовища. Важливо створити комфортні умови для учасників, що допоможе їм відчувати спокій та зосередженість під час реабілітаційного процесу.

Урахування цих чинників і розробка відповідних стратегій можуть допомогти подолати перешкоди і створити сприятливе психотерапевтичне середовище для учасників виїзного курсу психологічної реабілітації.

Розділ 3. Організаційні аспекти курсу на базі НДО

Дослідження чинників та проявів психологічної травматизації повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями внаслідок обставин війни, проведене у квітні – травні 2023 року у ході виконання проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», що виконується Благодійним товариством «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричиненою війною» та за фінансування урядів Республіки Корея та Німеччини, виявило таке.

«Щоб пережити нову реальність без втрат, практично усім людям з інтелектуальними порушеннями потрібен фаховий супровід. А окремим особам з інтелектуальними порушеннями, які пережили травматичний досвід – спостерігали за бойовими діями, смертями, були в евакуації, пережили смерть близької людини тощо – потрібне більш глибоке психологічне втручання, а іноді і допомога психіатра». Ймовірно, потреба в отриманні послуги психологічної реабілітації та супутньої соціальної послуги короткотермінового підтриманого проживання буде значно перевищувати пропозицію. Відтак, необхідні чіткі критерії та процедури з організації такої послуги для дотримання принципів соціальної справедливості та рівності в діяльності НДО.

Доцільно зауважити, що цей розділ описує організаційні засади надання послуг на базі недержавної організації – самоврядної юридичної особи, яка повинна дотримуватися принципу законності, але може мати власні вимоги та процедури щодо доступу до послуги для потенційних отримувачів. Недержавна організація самостійно розробляє процедури та критерії у разі фінансування послуг донорами, благодійниками та з інших джерел, не заборонених чинним законодавством. Звісно, недержавні організації погоджують зазначені критерії та процедури з донором, благодійником та затверджують їх рішенням керівного органу.

3.1. Відмінності у критеріях та процедурах доступу до послуг між недержавними надавачами та бюджетними сервісними агенціями

Доцільно взяти до уваги, що, по суті, комплекс послуг, на додаток до зазначених вище – психологічної реабілітації та тимчасового (транзитного) підтриманого проживання, фактично включає в себе також соціальну послугу забезпечення тимчасового відпочинку для осіб, що здійснюють догляд за особами з інвалідністю[12]. Остання зазвичай забезпечується завдяки тимчасовому догляду за особою з інвалідністю, тому згадуємо її лише побіжно.

Вимоги та процедури доступу осіб з інтелектуальними порушеннями до послуг, забезпечених на базі НДО, можуть відрізнятися від тих, що застосовуються в системі державного соціального захисту за бюджетні кошти (див. Таблицю 1).

[12] Див. послуга 018.2 за Класифікатором соціальних послуг, затвердженим наказом Міністерства соціальної політики від 23.06.2020 № 429, режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0643-20#Text>

Таблиця 1. Відмінності в критеріях та процедурах доступу осіб з інтелектуальними порушеннями до послуг виїзного курсу психологічної реабілітації недержавної організації і бюджетної сервісної агенції

Критерії / процедури	Варіанти для недержавних організацій	Варіанти для бюджетних програм	Коментарі
Показники для допуску до участі	Рекомендація щодо потреби в послугі від реабілітаційної комісії НДО	Рекомендація щодо потреби в послугі з психологічної реабілітації в індивідуальній програмі реабілітації, рішення місцевого органу соціального захисту щодо задоволення заяви про послугу транзитного підтриманого проживання	Вироблення рекомендацій на базі НДО займає мінімум часу, для бюджетних програм – дві окремі процедури в МСЕК та в органі соцзахисту, надзвичайно затратні по часу
Цільова група послуг	Особи з ІП, члени організації, або ширше коло – за рішенням керівного органу, не обов’язково зі встановленою інвалідністю	Особи з інвалідністю внаслідок ІП	Самоврядна НДО, на відміну від бюджетної агенції, не потребує формальних доказів від системи охорони здоров’я щодо потреби особи, адже власна реабілітаційна комісія включає дипломованих фахівців
Процедури подання заяв від законних представників	Можуть бути подані в електронному вигляді, потребують мінімум копій документів	Два комплекти копій документів, незважаючи на включення особи до Єдиного державного автоматизованого реєстру осіб, які мають право на пільги	У обох випадках послуги можуть бути надані із затримкою: на базі НДО – через брак коштів, на базі бюджетної установи – через довготривалі процедури
Процедури відбору отримувачів послуг	Рішення керівного органу, де можуть бути застосовані критерії, які не залежать від ступеня пріоритетності потреби, як-от, участь законних представників особи в діяльності НДО	Здійснює місцевий орган соціального захисту після підтвердження потреби у послугі психологічної реабілітації (багатоетапної процедури – психіатр, МСЕК, орган соцзахисту) та окремої процедури доступу до соціальних послуг	У обох випадках доступ до послуг не гарантований і мало залежить від гостроти потреби

Таким чином, доступ до послуг в обох випадках головним чином залежить від економічного чинника – наявності цільових коштів. І саме через брак коштів попит буде завжди перевищувати пропозицію. Отже, можна припустити наявність економічного бар'єру у доступі до комплексної послуги – виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями та супутніх соціальних послуг транзитного підтриманого проживання і тимчасового відпочинку осіб, що здійснюють догляд за особою з інвалідністю.

Законодавче забезпечення послуги

Недержавна організація, яка надає послуги з догляду із забезпеченням проживання, має позначити відповідний код діяльності (КВЕД) при поданні заяви до органів статистики щодо внесення своєї організації до Єдиного державного реєстру підприємств і організацій України. При цьому варто вибрати КВЕД 87.3. Надання послуг догляду із забезпеченням проживання для осіб похилого віку та інвалідів. Також необхідно відобразити в установчих документах НДО (статуті, положенні) намір надавати соціальні та реабілітаційні послуги. Цю інформацію необхідно відобразити у розділі «види діяльності» установчого документу.

Орієнтуватися передусім на соціальну послугу при визначенні видів економічної діяльності варто через те, що послуга з підтриманого проживання більш трудомістка, передбачає більш високі вимоги до приміщення, сприймається як така, що містить більше ризиків у сфері прав користувачів і підлягає більш прискіпливому контролю з боку державних органів. Тоді як послуга з психологічної реабілітації більшою мірою залежить від компетенцій фахівців, що її надають. Тому, піклуючись про якість психологічної реабілітації, варто особливо відповідально поставитися до вибору фахівців, надавачів послуги. Контролю потребують не лише документи про освіту, але також і докази практичних компетенцій, зокрема, офіційне підтвердження досвіду роботи з цільовою групою та проходження курсів спеціалізації і підвищення кваліфікації.

Якісна реабілітаційна послуга повинна відповідати державним вимогам до такої послуги.

Передусім, як недержавна організація, так і бюджетна реабілітаційна установа має керуватися визначенням поняття психологічної реабілітації, передбаченим Законом України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»: «психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості»[13].

Супутня соціальна послуга підтриманого проживання має надаватися у відповідності до державного стандарту для такої послуги[14].

Стандарт надання соціальної послуги, а також зміст та методика надання психологічного втручання не залежить від форми реєстрації юридичної особи – надавача послуг чи від джерел фінансування послуг, адже йдеться про права на якісну послугу отримувачів та недопущення шкоди для їхнього здоров'я.

Запорукою якості певним чином слугує відповідність надавача послуг критеріям, розробленим державою для надавачів соціальних послуг. По-перше, це загальні критерії діяльності надавачів соціальних послуг, викладені в пункті 4 Критеріїв діяльності надавачів соціальних послуг, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 3 березня 2020 р. № 185:

[13] За статтею 1 Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», режим доступу особистості». Супутня соціальна послуга підтриманого проживання має надаватися у відповідності до державного стандарту для такої послуги.

[14] Державний стандарт соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю, затверджений наказом Міністерства соціальної політики України від 07.06.2017 № 956, режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0806-17#Text>

«1) наявність установчих та інших документів, якими визначено перелік соціальних послуг, що відповідає класифікатору соціальних послуг, затвердженому Мінсоцполітики, категорії осіб, яким надаються такі послуги, що підтверджується засвідченою в установленому порядку копією установчих та інших документів, випискою з Єдиного державного реєстру юридичних осіб, фізичних осіб – підприємців та громадських формувань;

2) надання соціальних послуг відповідно до державних стандартів соціальних послуг, що підтверджується інформацією про діяльність надавача таких послуг;

3) відповідний фаховий рівень працівників надавача соціальних послуг, які надають такі послуги (соціальних працівників, соціальних менеджерів, фахівців із соціальної роботи, соціальних педагогів, психологів та інших), що підтверджується документом про освіту, свідоцтвом про підвищення кваліфікації та/або про проходження атестації відповідно до законодавства. Фаховий рівень соціальних робітників підтверджується документом про освіту або про неформальне професійне навчання.»

Оскільки проведення курсу відбувається із зануренням у психотерапевтичне середовище – із цілодобовим перебуванням отримувачів послуги в приміщенні надавача, то НДО має також відповідати спеціальним вимогам, описаним в Розділі 4 названих вище методичних рекомендацій.

Ініціювання послуги

Ініціатором надання психологічної реабілітації у форматі виїзного курсу виступає керівний орган недержавної організації. Як правило, керівний орган здійснює моніторинг потреб членів своєї організації, задля представлення інтересів та прав яких створено юридичну особу. Наразі через війну члени недержавних організацій захисту прав осіб з інтелектуальними порушеннями зазнають психологічних травм, спричинених війною, а їхні законні представники несуть значне навантаження по догляду. Отже, природним можна вважати вибір формату послуги із виїздом отримувачів послуг з місця постійного проживання. Керівний орган приймає рішення про проведення виїзного курсу психологічної реабілітації. Підготовкою до прийняття рішення про проведення виїзного курсу психологічної реабілітації можна вважати пошук коштів для фінансування курсу. Це може бути фандрейзингова кампанія, звернення до благодійників або подання проєктної пропозиції до міжнародного донора, як це було у випадку Благодійного товариства «Джерела».

І лише забезпечивши фінансування діяльності, керівний орган отримує змогу приймати формальне рішення про проведення курсу. У випадку Благодійного товариства «Джерела» це було відповідне рішення правління організації, викладене в Додатку 9 до цих Методичних рекомендацій. Перед прийняттям формального рішення необхідно ще раз перевірити статут НДО і переконатися, що прийняття такого рішення належить до повноважень постійно діючого керівного органу, до прикладу, правління чи ради НДО.

Рішення керівного органу повинно містити такі пункти:

- Стверджувати намір провести виїзний реабілітаційний курс, його дату та місце проведення.
- Надати критерії та процедури відбору отримувачів послуг.
- Затвердити порядок інформування членів організації про можливість подати заяву про отримання послуг.

Після прийняття рішення керівним органом про ініціювання проведення реабілітаційного курсу для групи членів організації, відповідальна виконавча особа НДО повинна підготувати та видати наказ про порядок проведення реабілітаційного курсу для групи отримувачів, а саме:

- призначити відповідальну особу, яка керуватиме підготовкою та проведенням курсу;
- якщо заяви подано і критерії та процедури застосовано – затвердити список отримувачів послуги;

- містити список фахівців, які будуть залучені до надання послуги та затвердити форми угод (цивільно-правового характеру, договір про послуги ФОП чи інше) та посадові інструкції;

- затвердити вимоги до законних представників осіб з інвалідністю щодо дотримання безпеки під час отримання послуг, зокрема, щодо укладення договору страхування отримувача послуг на час роботи виїзної групи.

Відповідальна особа, або керівник курсу реабілітації готує усі подальші документи, необхідні для правильного його адміністрування.

Угоди НДО з отримувачами послуг

Передусім, це договори про отримання послуг між недержавною організацією (або іншим надавачем послуг) та законним представником особи з інтелектуальними порушеннями. Якщо повнолітня особа з інтелектуальними порушеннями має інвалідність, то цю особу може представляти мати чи батько на підставі пункту 2 статті 154 Сімейного кодексу України[16]. Також особу з інтелектуальними порушеннями, позбавлену дієздатності, може представляти опікун. Зустрічаються також випадки, коли особу з інтелектуальними порушеннями представляє інша дієздатна особа з числа родичів чи близьких на підставі нотаріально завіреного доручення. У будь-якому разі НДО має отримати копії документів, що підтверджують право законного представника представляти інтереси отримувача послуг. У випадку представлення інтересів особи з інвалідністю матір'ю чи батьком це мають бути:

- Заява,
- Копія свідоцтва про народження особи з інвалідністю, де зазначено прізвища матері і батька,
- Копія паспорта матері чи батька (хто є законним представником повнолітньої особи з інвалідністю),
- Копія пенсійного посвідчення або довідка МСЕК про встановлення інвалідності 1 або 2 групи з дитинства, що може слугувати свідченням непрацездатності особи з інвалідністю.

Державний стандарт соціальної послуги підтриманого проживання передбачає укладання договору про надання соціальної послуги між надавачем та отримувачем або його законним представником[17]. А текст відповідного типового договору[18] не передбачає регулювання надання реабілітаційних послуг. Тому недержавній організації доводиться укладати із законними представниками осіб з інтелектуальними порушеннями окремо договір про надання соціальної послуги і окремо – про надання послуги психологічної реабілітації. Доцільно при цьому орієнтуватися на текст примірного договору про надання послуг із психологічної реабілітації, затвердженого наказом Міністерства у справах ветеранів, тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб України від 20.02.2020 №24.

[16] «2. Батьки мають право звертатися до суду, органів державної влади, органів місцевого самоврядування та громадських організацій за захистом прав та інтересів дитини, а також непрацездатних сина, дочки як їх законні представники без спеціальних на те повноважень», режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>

[17] Див. розділ V Державного стандарту соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю, затвердженого Міністерством соціальної політики 07.06.2017 № 956, режим доступу https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0806-17?find=1&text=%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%80+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B3%D0%B8#w1_1

[18] Див. Наказ Мінсоцполітики від 23.12.2020 № 847 Про затвердження Типового договору про надання соціальних послуг, режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0214-21#Text>

Хоча наказ містить посилання на урядовий документ щодо використання бюджетних коштів на реабілітацію ветеранів[19], текст примірного договору не визначає цільову групу отримувачів послуги психологічної реабілітації.

Приклади договорів про надання соціальної послуги та про надання реабілітаційної послуги надано у Додатку 9 до цих методичних рекомендацій.

Досвід «Джерел» свідчить також про необхідність дотримання певних безпекових заходів для запобігання негативних наслідків непередбачуваних ситуацій.

По-перше, це вимога до законних представників укласти договір страхування життя та здоров'я особи з інвалідністю на ті дні, коли отримувач послуг перебуває в дорозі та в місці отримання послуг. Страхувальники неохоче укладають такі договори, де йдеться про осіб з інвалідністю, однак, знайти страхувальника та укласти договір реально.

По-друге, необхідно під час передкурсового оцінювання урахувати необхідність отримати усю можливу інформацію про отримувача/отримувачку послуг:

- основний психіатричний діагноз,
- супутні діагнози,
- поведінкові реакції,
- особливості харчування,
- серцево-судинні захворювання (швидкість ходьби, перебування на сонці),
- чи буває головний біль під час зміни погоди,
- чи отримує лікування постійно,
- чи потрібна допомога або медичне втручання у випадку загострення хвороб,
- як отримувачка поводить себе у групі,
- особливі звички,
- чи може бути недопущення працівників до особистих речей,
- звичка прати спідню білизну самотійно та регулярно,
- які тригери (ситуації або теми) можуть викликати сильну емоційну реакцію,
- які є способи заспокоєння у випадках надмірного емоційного збудження,
- індивідуальні особливості поселення,
- індивідуальні особливості сну,
- чи вміє читати, писати,
- чи користується телефоном та інтернетом, чи потребує допомоги, чи має індивідуальні правила користування,
- який спосіб зв'язку з батьками у разі відсутності телефону,
- які соціально-побутові навички має отримувачка,
- чи погіршилися соціально-побутові навички отримувачки після початку повномасштабної війни,
- які соціально-побутові навички отримувачки потребують розвитку,
- у яких режимних моментах потрібна індивідуальна допомога,
- інформація про пережиті травматичні події,
- додаткові контактні дані.

Повний текст відповідного опитувальника подано у додатку 7.

Надзвичайно важливим елементом взаємодії НДО з отримувачами соціальних та реабілітаційних послуг є формальна інформована згода на участь в усіх заходах курсу психологічної реабілітації. Причому форма цієї формальної згоди повинна згадувати ті

[19] А саме, Порядку використання коштів, передбачених у державному бюджеті для здійснення заходів із психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 липня 2017 року № 497

процедури, згода на які надається: перед та після курсове оцінювання, психологічні втручання, соціальна послуга підтриманого проживання, а також використання персональних даних.

Слід зауважити, що інформовану згоду підписують як законні представники, так і самі особи з інтелектуальними порушеннями – отримувачі послуг. Причому для останніх текст інформованої згоди готують у форматі легкого читання, а процедура підписання форми інформованої згоди передбачає улаштування спеціальної зустрічі, де фахівець детально пояснює, що і як буде відбуватися під час підготовки і проведення виїзного курсу психологічної реабілітації, хто буде брати участь, з якою метою курс буде проведено. Фахівець відповість на всі питання отримувача послуг, переконується, що той зрозумів сутність документа, який буде підписано.

Додаток 8 містить форму інформованої згоди, яку буде підписувати законний представник, також важливо підготувати текст інформованої згоди у форматі легкого читання, яку має підписати отримувач послуг. На необхідність підписати інформовану згоду ймовірна недієздатність отримувача не впливає ніяким чином.

Залучення працівників

Як кваліфіковані, так і некваліфіковані працівники залучаються недержавною організацією здебільшого шляхом укладання договорів цивільно-правового характеру, іноді – як фізичні особи-підприємці. У переважній більшості випадків недержавна організація здійснює проєктну діяльність, проводить один курс психологічної реабілітації або обмежену кількість таких курсів, значить, не має можливості утримувати постійний штат.

Додаток 9 містить зразки кошторису витрат для проведення курсу та посадові обов'язки членів мультидисциплінарної команди, які забезпечують надання комплексної послуги.

Звертаємо увагу, що кошторис складено з урахуванням самоврядності НДО, яка досягає згоди з донорською організацією стосовно робочого навантаження кожного працівника та вартості послуги. У випадку фінансування послуг за рахунок державного чи місцевого бюджетів надавач послуг повинен при складанні кошторису та визначенні вартості послуг користуватися настановами, що містяться у таких підзаконних актах: постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 № 428 «Про затвердження Порядку регулювання тарифів на соціальні послуги»; Інструкція щодо застосування економічної класифікації видатків бюджету, затверджена наказом Міністерства фінансів України від 12.03.2012 № 333; Методичні рекомендації розрахунку вартості соціальних послуг, затверджені наказом Міністерства соціальної політики України від 07.12.2015 № 1186 та іншими. Вичерпний перелік відповідних нормативних актів міститься у Додатку 10.

До мультидисциплінарної команди входить керівник (фахівець у сфері психології, або корекційної педагогіки чи соціальної роботи), два психологи (один для проведення групового тренінгу, другий – для індивідуальних втручань), соціальний працівник, два соціальних робітники, а також персональні помічники осіб з інтелектуальними порушеннями, кількість яких залежить від потреб отримувачів послуг.

Під час планування курсу, підготовки персоналу до його проведення та регулярних засідань мультидисциплінарної команди спеціальну увагу доцільно звернути на дотримання етичних норм професійної діяльності та на ті ситуації, які можуть викликати етичні дилеми. Успішним реабілітаційний курс буде лише у разі усебічної поваги до особистості отримувача послуг, повного дотримання прав людини, урахування його чи її переживань, побажань, мрій. Тож ретельна підготовка та дотримання цінностей професійної діяльності неодмінно сприятимуть поліпшенню психологічного стану отримувачів послуг та професійному успіхові мультидисциплінарної команди.

Розділ 4. Логістика курсу

Цей розділ присвячено питанням матеріального та інформаційного забезпечення[20] проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище. Багаторічний досвід «Джерел» переконує, що коректна логістика – запорука забезпечення психотерапевтичного середовища та організації успішного курсу реабілітації. Саме досвід Благодійного товариства «Джерела» лежить в основі опису логістичного забезпечення курсу і приклади наводяться із посиланням на досвід «Джерел».

Цей розділ містить огляд таких компонентів логістичного забезпечення:

- інформування законних представників про ініціювання курсу юридичною особою та можливість подати заяву для участі (Додаток 4),
- інформування про результати розгляду заяв, про склад відібраної групи та формування резерву для майбутніх курсів психологічної реабілітації,
- комунікації під час організаційного періоду, під час проведення курсу, післякурсової взаємодії,
- інформування про організацію попередньої зустрічі учасників/-ць курсу та законних представників, а також про формальні вимоги щодо надання інформації про отримувача послуг та згоди на участь у всіх процедурах підготовки і проведення курсу від осіб з інвалідністю та від законних представників,
- інформування у ході передкурсowego та післякурсowego оцінювання,
- транспортування групи до місця проведення курсу та з цієї локації додому,
- критерії вибору локації для проведення курсу, умови розселення учасників/-ць,
- реабілітаційне обладнання, яке використовується під час надання реабілітаційних і соціальних послуг.

Передкурсове інформування

Передкурсове інформування складається з декількох етапів.

Етап 1: інформування потенційних отримувачів послуг про ініціювання курсу та можливість подати заяву для участі

Рішення про проведення курсу може стосуватися лише членів організації, якщо його прийняла недержавна організація. До прикладу, громадська організація «Благодійне товариство «Джерела»» здебільшого проводить заходи винятково для членів організації і, відповідно, інформацію поширює найчастіше через Viber-групу своєї організації. Законні представники осіб з інвалідністю, які є членами організації, але не мають доступу до Viber-групи, отримують телефонні повідомлення.

[20] З огляду на визначення поняття «логістика», що міститься у словникові порталу української мови та літератури, режим доступу: <https://slovnnyk.ua/index.php?swrd=%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>, а саме: ЛОГІСТИКА, -и, ж. 1. Наука про планування, організацію, управління, контроль і регулювання переміщення матеріальних та інформаційних потоків у просторі і в часі від їх первинного джерела до кінцевого споживача;

Інформація про ініціювання курсу повинна містити таке:

- оголошення про рішення проводити курс та про зміст майбутнього реабілітаційного курсу (психологічна реабілітація та супутня соціальна послуга підтриманого проживання),
- дату проведення курсу,
- умови виїзду: курс проводиться в умовах виїзду до безпечного психотерапевтичного середовища, без супроводу батьків чи законних представників, але на умовах забезпечення фахового догляду, надається також адреса проведення курсу,
- критерії вибору учасників: члени БТ «Джерела» з числа повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями легкого чи помірного ступеня без значних поведінкових розладів, значної потреби у медичних втручаннях, без захворювань у гострій фазі та які можуть самостійно задовольнити свої базові потреби і демонструють прояви психологічного травмування, що потребують фахових психологічних втручань.

Процедура відбору учасників:

1. подання заяв законними представниками,
2. психологічне оцінювання претендентів та вироблення висновків про психологічний стан претендентів і рекомендацій мультидисциплінарної команди щодо потреби заявників в проходженні курсу,
3. прийняття рішення керівним органом недержавної організації про склад групи для проведення реабілітаційного курсу з числа тих, чиї законні представники подали заяви та тих, хто потребує послуги.

Однак, проведення курсу може ініціювати орган місцевого самоврядування. У такому разі відбувається більш широке інформування, що має на меті охопити всю цільову групу – сім'ї осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, що мешкають у громаді. Тоді інформування може здійснюватися через працівників місцевого органу соціального захисту або навіть через місцеві засоби масової інформації, місцеві телеграм канали чи офіційні сайти. Напевне, процедури відбору отримувачів послуг також будуть іншими – із визначенням посадової особи, відповідальної за вироблення колективного рішення та з обов'язковим визначенням у індивідуальній програмі реабілітації[21] особи інвалідністю потреби у послугах психологічної реабілітації:

- психолого-педагогічна діагностика,
- психолого-педагогічний патронаж,
- психологічна та педагогічна корекція,
- психологічна та педагогічна адаптація,
- психологічне та педагогічне супроводження (спостереження),
- психологічна та педагогічна профілактика,
- психологічне та педагогічне консультування.

Етап 2. Приймання та розгляд заяв, інформування заявників про результати їх розгляду

Інформування заявників в межах однієї недержавної організації має бути відкритим – рішення керівного органу або повідомляють індивідуально, або оприлюднюють для загального ознайомлення. У разі відмови заявникові, йому чи їй повідомляють не лише про рішення, але також і про підстави негативного рішення та про перспективи отримати послугу у подальшому, до прикладу, про ймовірність отримати послугу за плату.

[21] У відповідності до додатку 2 до Державної типової програми реабілітації, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 8 грудня 2006 р. № 1686, режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1686-2006-%D0%BF#Text>

Етап 3. Комунікації з приводу передкурсового комплексного оцінювання описані в розділі 5 цих методичних рекомендацій.

Етап 4. Передкурсові комунікації для знайомства отримувачів послуг між собою та з мультидисциплінарною командою.

По-перше, відбувається організаційна зустріч – особиста зустріч отримувачів послуги, законних представників та мультидисциплінарної команди.

На цій зустрічі вони знайомляться між собою, отримують детальну інформацію про правила поведінки під час виїзного курсу, правила комунікації з батьками чи законними представниками під час заїзду, правила безпеки, деталі підготовки (зокрема, розклад подальших зустрічей у випадку, якщо отримувачі послуг не знайомі між собою, список речей, які рекомендовано взяти з собою).

Детальне інформування також передбачає обмін більш деталізованими контактними даними, можливість задати питання та отримати на них відповіді.

Якщо група користувачів послуги не знайома між собою, рекомендовано провести ще мінімум три зустрічі, організувати спільні активності для уникнення міжособистісних конфліктів та негативних впливів нового середовища на отримувачів послуг.

Організація комунікацій під час курсу

Керуючись принципом «не нашкодити», комунікації між отримувачами реабілітаційних послуг та їхніми сім'ями доцільно зберегти у тому ж форматі, який вони виробили у звичайному житті і використовували під час періодів відокремленого перебування, коли повнолітня особа з ІП виїжджає, до прикладу, на відпочинок, в гості, чи на спортивні змагання. Це можуть бути телефонні розмови, якщо особа з ІП вміє користуватися телефоном. Тоді час і тривалість розмов відповідає усталеному звичаєві. Трапляється, що людина з ІП не володіє навичками використання мобільного телефону, тоді мати чи інші члени сім'ї домовляються з кимось із супроводжуючих осіб надавати можливість спілкуватися за допомогою телефону цієї особи. Для так званої невербальної особи з інвалідністю спілкування з сім'єю ускладнене, відтак, вони можуть переписуватися або використовувати альтернативні методи спілкування. Або ж мати чи інші члени сім'ї спілкуються лише з фахівцями. Зазвичай, матері чи члени сімей телефонують відразу після виникнення питання і можуть перервати реабілітаційний процес або відволікати фахівців від забезпечення режимних моментів.

Досвід БТ «Джерела» свідчить, що неструктуроване спілкування сімей як з отримувачами послуг, так і з фахівцями не лише ускладнює роботу фахівців, але також може призвести до ускладнень емоційного стану отримувачів послуги.

Тому оптимальним можна вважати таке структурування взаємного обміну інформацією між сім'ями, отримувачами послуг і фахівцями:

1. визначення часу для телефонного спілкування за взаємною згодою сторін, зазвичай, це вечірні години після закінчення реабілітаційних заходів, передбачених програмою дня (до прикладу, 19.00-21.00),

2. створення групи у таких застосунках як вайбер, телеграм, чи інші для обміну робочою інформацією (оголошення, прохання, щоденне групове інформування сімей фахівцями про події дня із додаванням фото чи відео),

3. за потреби – проведення групових дистанційних відеозустрічей між отримувачами послуг та сім'ями для зняття напруги від розлуки, якщо така розлука відбувається вперше або якщо особа з ІП ще не звикла до тривалого перебування поза сімейним середовищем, а для матері чи батька болючими є переживання про безпеку та самопочуття дорослої дитини з ІП.

Післякурсіві комунікації

Передусім, комунікації між законними представниками отримувача послуг та команди потрібні для здійснення післякурсівого оцінювання, необхідного для уточнення ефектів реабілітації та надання соціальних послуг на індивідуальному рівні. Детальніше про це розповідає розділ 5 цих методичних рекомендацій. Такі комунікації можуть відбуватися дистанційно і включати діалог між фахівцями і законними представниками, але також і між фахівцями та отримувачами послуг. Звісно, в такому разі може виникнути потреба у асистуванні для людини з ІП.

Краще, щоб таке асистування здійснювала стороння людина, від якої особа з ІП не залежить так, як вона залежить від законного представника. Тоді асистент не буде впливати на відповіді, фахівці мають шанс отримати більш об'єктивну інформацію для оцінювання.

Крім того, післякурсіві комунікації потрібні для агенції, яка надає регулярні реабілітаційні та соціальні послуги, для внутрішнього моніторингу якості послуг. Будь-які інструменти моніторингу можна застосовувати, щоб відслідковувати думку отримувачів послуг стосовно рівня їхнього задоволення якістю послуги та потенціалу щодо удосконалення діяльності агенції і пошуку нових перспектив її розвитку.

Локація для проведення реабілітаційного курсу

Вивчення очікувань усіх цільових груп, залучених до підготовки та проведення виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з ІП (людей з ІП, їхніх законних представників та фахівців), дозволили виробити такі рекомендації стосовно локації для проведення курсу:

«Рекомендоване місце виїзду – живописна місцевість, краще сільська, де є можливість спілкування з природою, відвідування гарних місць, як-от, річки, лісу, парку тощо. Рекомендовано, щоб місце виїзду було на відстані не більше 2-3 годин транспортування від основного місця проживання. Бажано, щоб місце поселення було розташовано у невеликому населеному пункті з активною громадою, віддалене від місць бойових дій та максимально оснащено альтернативними джерелами забезпечення електроенергії, теплопостачання, водопостачання. У пішохідному доступі має бути укриття на випадок повітряної тривоги.

Варто мати відокремлене безпечне приміщення для групи, достатнє і для спільної діяльності, і для усамітнення, це може бути як окремих будинок з прибудинковою територією, так і окремих корпус чи крило закладу для відпочинку. При поселенні необхідно врахувати особливості стану людини з інтелектуальними порушеннями, але в першу чергу – її уподобання та бажання. Хтось може захотіти поселитися в одномісну кімнату і жити на самоті, а комусь потрібне постійне спілкування.»

Таким чином, організатори повинні передбачити, щоб місце було безпечне і затишне, мало достатню площу, було недалеко від громади, але було захищене від проникнення небажаних візитерів. Має бути достатня кількість окремих кімнат для поселення кожного із отримувачів послуг в окремих кімнаті, якщо він чи вона того бажає. Також мають бути приміщення чи простори для спільної групової діяльності. Комфортні умови поселення треба передбачити і для фахівців, адже робота складна і несе високий ризик вигорання.

Ще на початку організації виїзних реабілітаційних курсів, або на початку організації виїзду груп повнолітніх осіб з ІП, скажімо, для транзитного навчання або тимчасового догляду при організації тимчасового відпочинку для матерів від догляду варто шукати приміщення, яке, крім іншого, має альтернативні можливості забезпечення водопостачання (централізоване та електронасос із власного колодязя), теплопостачання (газовий котел та дров'яна груба), електропостачання (централізоване та сонячні батареї). Саме такі варіанти

альтернативного забезпечення передбачені у Транзитному будинку Благодійного товариства «Джерела», де проходить виїзний курс психологічної реабілітації для членів організації.

Приміщення для надання послуг

Проведення виїзного курсу психологічної реабілітації передбачає надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання і, відповідно, цілодобове перебування осіб з інвалідністю на місці надання послуги. Тому приміщення повинне відповідати спеціальним умовам, визначеним для такого випадку Критеріями діяльності надавачів соціальних послуг, що затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 3 березня 2020 р. № 185[22].

Нижче наведено цитату із зазначеного документу, що містить перелік вимог до приміщення на випадок, якщо послуги надаються цілодобово.

«5. Спеціальними критеріями діяльності надавачів соціальних послуг є:

1) наявність власного чи орендованого жилого приміщення, яке відповідає:

ДБН В.2.2-40:2018 «Будинки і споруди. Інклюзивність будівель і споруд. Основні положення», що документально підтверджується фахівцем з питань технічного обстеження будівель і споруд, який має кваліфікаційний сертифікат. У разі неможливості повністю пристосувати об'єкти надавача для потреб осіб з інвалідністю, забезпечується їх розумне пристосування відповідно до частини другої статті 27 Закону України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», що підтверджується інформацією засновника (власника) надавача за погодженням із громадськими об'єднаннями осіб з інвалідністю;

санітарним та протипожежним вимогам, що підтверджується засвідченою в установленому порядку копією декларації відповідності матеріально-технічної бази надавача вимогам законодавства з питань пожежної безпеки, – для надання соціальних послуг, що передбачають цілодобове перебування/проживання, нічне перебування у приміщенні надавача;

2) наявність матеріально-технічної бази, необхідної для забезпечення санітарно-гігієнічних норм, гарячого та холодного водопостачання та водовідведення, каналізації, припливно-витяжної вентиляції відповідно до вимог ДБН В.2.2-9:2018 «Громадські будинки та споруди. Основні положення», що документально підтверджується фахівцем з питань технічного обстеження будівель та споруд, який має кваліфікаційний сертифікат, висновком державної санітарно-епідеміологічної експертизи, – для надання соціальних послуг, що передбачають цілодобове перебування/проживання, нічне або денне перебування у приміщенні надавача.

Під час дії на території України або адміністративно-територіальної одиниці, де перебуває надавач соціальних послуг, надзвичайного або воєнного стану здійснюється підготовка та облаштування захисних споруд цивільного захисту, підвалів або інших приміщень, придатних для укриття отримувачів послуг та персоналу і безпечного перебування в них, перевірка та забезпечення наявності опалення, водопостачання, електроенергії, забезпечення необхідного запасу продуктів харчування, води, лікарських засобів, засобів гігієни, одягу, взуття тощо...;

3) можливість забезпечення харчуванням отримувачів соціальних послуг – для надавачів соціальних послуг, що надають соціальні послуги з догляду, притулку та інші послуги, якими передбачено таке харчування.

Для організації харчування надавач соціальних послуг отримує експлуатаційний дозвіл або реєструє потужності з виробництва та/або обігу харчових продуктів відповідно до Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».

[22] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/185-2020-%D0%BF>

У разі залучення інших суб'єктів господарювання до постачання готової продукції такі суб'єкти повинні мати дозвільні документи згідно з вимогами Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» і документи, що підтверджують безпечність та окремі показники якості харчових продуктів (експертний висновок, протокол, звіт або інший аналогічний документ);

4) наявність автотранспортних засобів, що підтверджується інформацією про діяльність надавача соціальних послуг, – для надавачів соціальної послуги екстреного (кризового) втручання і транспортних послуг...

У разі залучення інших суб'єктів господарювання до надання транспортних послуг такі суб'єкти повинні укласти угоду з надавачем соціальних послуг і мати дозвільні документи на надання таких послуг;

5) наявність договору із закладом охорони здоров'я або ліцензії для провадження господарської діяльності з медичної практики (для надавачів соціальних послуг, які надають послуги стаціонарно)».

У приміщенні повинна бути достатня кількість кімнат як для поселення, так і для реабілітаційних заходів та дозвілля. Кімнати повинні бути оснащені зручними меблями, м'яким інвентарем. Зокрема, агенції доцільно мати принаймні три комплекти постільної білизни для кожного учасника. Кімнати також повинні мати не лише зручні спальні місця та місце для зберігання особистих речей, але також і комфортні місця для відпочинку – крісла, дивани, кавові столики чи інші меблі, де може відбуватися спілкування, перепочинок, настільні ігри.

Також має бути забезпечене бодай мінімальне реабілітаційне обладнання у відповідності до потреб отримувачів послуг. Благодійне товариство «Джерела», до прикладу, спеціально до проведення виїзного курсу психологічної реабілітації обладнало душові кімнати відкидними стільцями, адже рівень функціонування отримувачів послуг передбачав потребу у великому обсязі сторонньої допомоги під час санітарно-гігієнічних процедур.

Крім того, оснащено простори для групових занять релаксаційним обладнанням – сенсорною гойдалкою «гніздо-крапля», сенсорним гамаком та підвісним кріслом-коконом великим зі стійкою. Таке обладнання дозволяє отримувачам послуг, які під час групових психологічних втручань переживають емоційні сплески, усамітнюватися, при цьому не відлучаючись від групи і залишаючись пасивними учасниками групових психологічних занять.

Сенсорна іграшка пазл-бол великий було придбано для тактильної сенсорної стимуляції, що допомагає зосередитися й заспокоїтися, зменшити напруження.

Не менш ефективною виявилася також тактильна доріжка – спеціальний засіб корекції психофізичного розвитку осіб з інтелектуальними порушеннями. Тренування на тактильній доріжці сприяє ефективному покращенню координації рухів. Рифлена поверхня доріжки дає чудовий масажний ефект, стимулюючи певні точки на стопах, що дуже позитивно впливає на загальне самопочуття та функціонування органів та систем тіла.

Транспортування групи

Транспортування групи включає:

- перевезення групи до місця проведення реабілітаційного курсу,
- місцеве транспортування під час реабілітаційного курсу,
- перевезення групи від місця проведення курсу додому.

Дослідження, проведене Благодійним товариством «Джерела» в рамках проєкту, підтвердило переваги організованого перевезення групи отримувачів реабілітаційних послуг до місця проведення курсу. Рекомендовано організувати перевезення на мікроавтобусі з огляду на кількість осіб, яких треба транспортувати (8 отримувачів послуг та частину мультидисциплінарної команди надавачів послуг).

Виявилося, що очікування осіб з ІП, їхніх законних представників та фахівців співпадають і передбачають переїзд від узгодженої точки збору в населеному пункті, в якому проживають отримувачі послуг, до місця реабілітації. Надавач послуг може також організувати більш комфортний спосіб збору отримувачів послуг, узгодивши декілька точок збору групи по місту, або навіть заїхавши до кожного додому.

Аналогічним чином доцільно організувати транспортування отримувачів послуг назад. Від місця проведення курсу можна доправити групу до обумовленої точки в день від'їду. Важливо заздалегідь чітко поінформувати законних представників про час та місце прибуття групи.

При цьому доцільно подбати про декілька умов комфортного транспортування. По-перше, час виїзду в обох випадках має бути зручним для отримувачів послуг та їхніх законних представників. З огляду на звичний для них режим дня, час підйому, а також час, необхідний для зборів та для переїзду міським транспортом до точки відправлення до місця реабілітації, рекомендуємо призначати від'їзд приблизно на 10 годину ранку. Тоді ранкова рутинна пройде для отримувача послуг у звичному порядку, залишиться достатньо часу, щоб дістатися громадським транспортом до місця збору. По-друге, до місця реабілітації група приїде приблизно перед обідом. Група матиме час для адаптації: пообідає, розселиться, скористається часом для відпочинку після обіду, увечері спокійно прослухає інформацію про правила перебування та ознайомиться з локацією.

Під час транспортування треба подбати про напої для всіх, а також можна передбачити короткий перекус приблизно на середині дороги, адже дехто з учасників міг піднятися дуже рано і не встигнути поспідати. Також доречно заздалегідь подбати про цікаві заняття в дорозі – ігри, пісні, цікаві розповіді про навколишню місцевість. Але, безумовно, це залежить від емоційного стану групи та підлягає обговоренню з мультидисциплінарною командою.

Організаторам курсу варто подумати ще й про таку обставину: якщо заплановано проведення декількох курсів реабілітації поспіль, то можна ретельно спланувати транспортування та заміну попередньої групи на наступну в один день. Тобто, транспортний засіб привозить нову групу, а попередня їде цим же рейсом додому. Таким чином можна заощадити кошти на транспортуванні.

Для цього треба ретельно продумати останній день групи на локації (день від'їзду): зранку організувати пакування валіз та звільнення кімнат ще перед сніданком, відразу після сніданку – діяльність поза приміщенням. Тоді персонал матиме час прибрати приміщення перед заїздом наступної групи. Група обідає і в цей час прибуває автобус із наступниками. Короткий перепочинок для водія, і нова група поселяється в приміщенні для отримання реабілітаційного курсу, а попередня група рушає додому.

До прикладу, в останній день реабілітаційного курсу в Благодійному товаристві «Джерела» отримувачі послуг зранку збирають валізи, виносять їх з кімнати, а тоді у супроводі фахівця йдуть попрощатися з улюбленими місцями – на узлісся, до річки, де вони кидають монетки у воду, щоб повернутися сюди ще раз. Або проводять рухливі ігри на свіжому повітрі, а якщо погода дощова – організовують спільні активності в альтанці.

Розділ 5. Перед та післякурсове оцінювання рівня тривожності та інших аспектів психологічного стану отримувачів послуги

У розділі обґрунтовано важливість оцінювання психологічного стану учасників курсу. Описано процедуру виявлення стану задоволення базових потреб родин учасників, осіб з ІП, та впливу на них, спричиненого повномасштабним вторгненням. Описується зв'язок між економічним та психологічним станом родини. Зазначаються чинники воєнного часу, що стали стресовими факторами для повнолітніх осіб з ІП, а також характер їх впливу на психологічний стан представників цільової групи. Також здійснено огляд методів оцінювання психологічного стану повнолітніх осіб з ІП, та обґрунтування вибору їх застосування в даному реабілітаційному курсі. Описується процедура оцінювання наслідків травматичних подій до проведення курсу та після його проведення, що дає можливість оцінити результативність психологічної реабілітації.

5.1. Обґрунтування важливості оцінювання психологічного стану

Оцінювання психологічного стану є важливим компонентом психологічної практики і, на нашу думку, має кілька складових, які посилюють його значення:

1. *Діагностика та індивідуалізація.* Важливі для розуміння психологом індивідуальних потреб, проблем та характеристик кожної особи. Допомагають застосовувати індивідуальний підхід до психологічної підтримки та реабілітації кожного.

2. *Виявлення факторів ризику та вчасна інтервенція.* Дозволяє виявити ризикові фактори, що можуть впливати на психічне здоров'я особи. Це дозволяє психологу вжити відповідних заходів та інтервенцій для запобігання або зменшення негативних наслідків.

3. *Моніторинг та оцінювання ефективності.* Дає можливість психологу вимірювати прогрес та ефективність психологічних втручань. Сприяє налаштуванню та коригуванню підходу відповідно до потреб клієнта та забезпеченню кращих результатів.

4. *Інформування та узгодження спільного розуміння.* Допомагає учаснику реабілітаційного курсу та його/її законному представнику отримати об'єктивну інформацію про свій стан та досягти розуміння причин і наслідків своїх емоцій, думок та поведінки. Сприяє більш глибокому розумінню самого себе та власних потреб.

5. *Планування та розробка індивідуальних стратегій і підходів.* Слугує підґрунтям для розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки та реабілітації. Допомагає психологу спільно з клієнтом розробити план дій, що відповідає індивідуальним потребам та запитам.

Блок оцінювання ефективності програми спрямований на виявлення й аналіз змін у поведінці людини з ІП, її психоемоційного стану та особистісних реакцій, які відбулися внаслідок реабілітаційних впливів. Критерії оцінювання ефективності психологічної реабілітації формують таким чином, щоб проаналізувати рівень досягнення цілей реабілітації, визначених за умови використання певних методів психологічного впливу, а також визначити механізми проявів ефектів реабілітації. Результати курсу реабілітації можуть проявлятися у поведінці людини з ІП під час роботи з нею до моменту завершення психологічних втручань і протягом тривалого часу після закінчення курсу. Інструментарій оцінювання ефективності програми та одержана за його допомогою інформація дають можливість визначити: а) наскільки успішним був процес психологічної реабілітації у

конкретної людини з ІП і, за можливості, внести необхідні корективи, що враховують її/його індивідуальність та особливості її/його найближчого соціального оточення; б) наскільки успішним було застосування реабілітаційних методів, вправ або дій та за потреби внести корективи.

Проведення будь-якого оцінювання – особливо делікатний процес, який вимагає дотримання етичних принципів на всіх його етапах. Доцільність і результативність психологічного оцінювання визначається тим, чи включено цей етап у ширший процес психологічного супроводу, спрямованого на різнобічні потреби і проблеми людини з ІП, чи створено продуктивний контакт з родиною та іншими фахівцями, чи отримувачі реабілітаційних послуг зрозуміли роз'яснення завдань психологічної реабілітації, гарантування психологічної допомоги, якщо оцінювання виявило проблемні сфери. Психолог повинен проінформувати людину з ІП та її законних представників про результати оцінювання[23].

Мета та завдання оцінювання психологічного стану

На нашу думку, метою оцінювання психологічного стану є збір об'єктивних даних про психічний стан та функціонування особи для аналізу та планування фахових психологічних інтервенцій, а також оцінки ефективності програми психологічної реабілітації, зокрема, використаних методик.

Завдання передкурсового оцінювання:

1. *Встановлення контакту з отримувачем реабілітаційних послуг.* Одним з основних завдань передкурсового оцінювання є встановлення контакту психолога з отримувачами реабілітаційних послуг та їхніми законними представниками, створення умов для виникнення довіри та відчуття емоційної безпеки, і лише потім проведення самого оцінювання.

2. *Збір історії та анамнезу.* Починається з детального збору інформації про отримувача реабілітаційних послуг, включаючи її/його історію, досвід війни та травматичних подій, а також можливий досвід раніше отриманої психологічної підтримки та реабілітаційних послуг.

3. *Виявлення симптомів психологічних порушень.* Включає ідентифікацію та оцінку симптомів психологічних травм, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад, втрата інтересу до життя, зміни настрою та інші психічні прояви.

4. *Оцінка рівня функціонування.* Важливим аспектом є визначення рівня функціонування отримувача послуг в різних сферах життєдіяльності, таких як самообслуговування, соціальна активність тощо.

5. *Визначення потреб.* Полягає у визначенні індивідуальних потреб кожного отримувача реабілітаційних послуг.

6. *Виявлення фізіологічних особливостей.* Включає оцінку сну, харчування, фізичної активності та інших фізіологічних аспектів життєдіяльності.

7. *Визначення ризиків.* Зокрема додаткових стресових ситуацій та виявлення можливих проблем безпеки, які можуть вплинути на успішну реабілітацію.

8. *Збір інформації про стан психологічної ситуації в родині.* Психологічна ситуація в родині має вплив на психологічний стан отримувача реабілітаційних послуг і в деяких випадках потребує планування заходів щодо корекції.

Виконання цих завдань спрямоване на отримання цілісного уявлення про психологічний стан та фізіологічні особливості отримувачів реабілітаційних послуг та створення ефективної програми психологічної реабілітації під час виїзного курсу. Оцінювання допомагає виявити потреби, проблеми та ризики для їх врахування при наданні психологічної допомоги.

[23] Див.: Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. 34 с.

Завдання післякурсого оцінювання:

1. *Моніторинг.* Має на меті виявити зміни в психологічному стані та функціонуванні особи після курсу. Це допомагає оцінити ефективність психологічної підтримки та інтервенцій, а також вчасно реагувати на зміни та потреби особи.

2. *Планування.* Сприяє визначенню мети, стратегій та плану дій щодо фахової психологічної допомоги в майбутньому, після завершення курсу завдяки розумінню причин, факторів та взаємозв'язків, що впливають на психологічний стан отримувача реабілітаційних послуг.

Оцінювання психологічного стану є важливим інструментом у психологічній роботі. Воно допомагає зосередитися на індивідуальних потребах, зрозуміти контекст та сприяє співпраці між психологом та особою у досягненні найкращих результатів.

5.2. Виявлення стану задоволення базових потреб родини, яка опікується людиною з інтелектуальними порушеннями, до початку повномасштабного вторгнення

Важливим завданням для забезпечення належної психологічної підтримки та реабілітації є виявлення стану задоволення базових потреб родини, яка опікується людиною з ІП, до початку повномасштабного вторгнення.

Оцінювання стану задоволення базових потреб сім'ї охоплює:

1. *Фізіологічні потреби.* Оцінка стану фізичного благополуччя сім'ї, включаючи доступ до відповідного харчування, житла та належних медичних послуг.

2. *Потребу в безпеці.* Виявлення рівня безпеки сім'ї, включаючи фізичну безпеку, захист від насильства або злочинності, а також наявність соціальної підтримки та мережі безпеки.

3. *Соціальну взаємодію.* Наявність підтримки з боку спільноти та соціальних зв'язків у сім'ї, що можуть забезпечити емоційну підтримку та соціальну інтеграцію.

Інструментом оцінювання стану задоволення базових потреб родини перед початком повномасштабного вторгнення може стати спеціально розроблена фахівцями БТ «Джерела» анкета для участі у курсі психологічної реабілітації (Додаток 7).

Оцінювання стану задоволення базових потреб родини перед початком повномасштабного вторгнення допомагає ідентифікувати потенційні проблеми та потреби, що можуть бути погіршені або порушені внаслідок вторгнення. Зміни у рівні задоволення базових потреб сім'ї потрібно враховувати при розробці плану психологічної підтримки та реабілітації в частині, що стосується заходів задля відновлення функціонування сім'ї.

5.3. Виявлення змін у функціонуванні сім'ї після 24 лютого 2022

Для виявлення змін у економічному та психологічному стані сім'ї і людини з ІП після повномасштабного вторгнення можна використовувати такі методи та інструменти:

1. *Опитування.* Інструментом для опитування є анкета або опитувальник, що охоплюють питання про економічний стан (наприклад, дохід, робоча зайнятість, фінансова стабільність) та психологічний стан (наприклад, рівень стресу, тривожність, настрій). Це дозволить зібрати дані та порівняти їх з даними попереднього періоду.

2. *Інтерв'ю.* Проведення інтерв'ю з сім'єю та індивідуальними учасниками курсу для детального вивчення їхнього економічного та психологічного стану після вторгнення.

За допомогою інтерв'ю отримують якісну інформацію та більш глибоке розуміння переживань та потреб отримувачів послуг.

3. *Спостереження.* Спостереження за змінами у поведінці, емоційному стані та функціонуванні сім'ї та людини з ІП. Включає спостереження за взаєминами, реакціями на стресові ситуації та змінами у рольових функціях сім'ї.

4. *Співпраця з іншими фахівцями.* Соціальні працівники, педагоги та інші фахівці можуть допомогти отримати інформацію для оцінки та аналізу змін у економічному та психологічному стані. Фахівці можуть надати необхідну експертну думку та поради для розуміння виявлених результатів.

Оцінювання змін в економічному та психологічному стані сім'ї та людини з ІП після повномасштабного вторгнення є важливим для розуміння їхніх потреб, розробки ефективних стратегій підтримки та реабілітації, а також планування подальших інтервенцій та програм. Воно дозволяє оцінити вплив подій на фізичне, емоційне та соціальне благополуччя отримувачів послуг і сприяє поліпшенню якості життя та плануванню індивідуалізованої підтримки сім'ї для подолання наслідків впливу війни.

Фахівці, які проводять оцінювання, можуть розробити опитувальники чи анкети для збору інформації про зміни в економічному та психологічному стані учасників реабілітаційного курсу. Такі анкети чи опитувальники можуть включати відповідні блоки питань: про стан задоволення базових потреб після повномасштабного вторгнення, про психологічний стан в родині, про участь у травматичних подіях тощо (Додаток 7). Вони можуть допомогти зібрати вичерпну інформації про учасника та його сім'ю, особисті дані, анамнестичні дані, особливості взаємодії під час надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання.

5.4. Виявлення чинників воєнного часу, що стали стресовими факторами для повнолітніх осіб з ІП

Воєнний час може бути особливо стресовим для повнолітніх осіб з ІП через додаткові труднощі та виклики, з якими вони можуть зіткнутися. Ось деякі чинники воєнного часу, що їх спостерігають фахівці БТ «Джерела», які можуть стати стресовими факторами для цієї групи людей:

1. *Забезпечення фізичної безпеки.* Воєнний конфлікт може створювати загрозу для фізичної безпеки, що може спричинити тривогу та посилення стану стресу для людей з ІП. Вони можуть бути вразливішими і мають обмежену здатність оцінити та реагувати на потенційні небезпеки.

2. *Зміна режиму та рутини.* Воєнний час часто супроводжується зміною режиму та рутини, що може бути особливо важким для людей з ІП. Вони можуть бути чутливі до змін і потребувати стабільності та передбачуваності.

3. *Втрата рідних та близьких.* Війна може призвести до втрати рідних та близьких людей, що стає серйозним емоційним викликом для повнолітніх осіб з ІП. Їм може бути важко зрозуміти, що відбувається, щоб впоратися з повідомленням про смерть рідних та горем.

4. *Нестабільність та невизначеність.* Воєнний час часто характеризується нестабільністю та невизначеністю, що може збільшити рівень тривоги та стресу для людей з ІП. Вони можуть бути чутливими до змін у своєму оточенні та потребувати додаткової підтримки та стабільності.

5. *Евакуація та зміна звичного ритму життя.* Під час війни люди можуть бути змушені евакуюватися зі свого звичного середовища або втратити звичну рутину. Це може викликати стрес, безпорадність та невпевненість у майбутньому.

6. *Бар'єри у доступі до медичної та психологічної допомоги.* Воєнний час може призвести до обмеженого доступу до медичної та психологічної допомоги. Це може

ускладнити отримання необхідного лікування та підтримки для осіб з ІП.

7. *Розрив соціальних зв'язків.* Воєнний конфлікт може призвести до розриву соціальних зв'язків, включаючи розлуку з близькими, втрату контактів та зв'язку зі спільнотою. Це може спричинити почуття відчуженості, самотності та погіршення психологічного стану.

8. *Економічні труднощі.* Воєнний конфлікт може призвести до економічних труднощів, зниження зайнятості та втрати джерел доходу. Це може вплинути на фінансове благополуччя осіб з ІП та призвести до стресу та нестабільності.

Під час війни на повнолітніх осіб з ІП можуть впливати різні стресові фактори, які можуть посилювати їхні існуючі проблеми та призводити до нових труднощів. Події та обставини воєнного часу можуть значно погіршити психологічний стан та загальне благополуччя повнолітніх осіб з ІП. Важливо розуміти ці фактори та враховувати їх при розробці програм психологічного супроводу та інтервенцій з метою підтримки та реабілітації цієї групи осіб.

Ефективна психологічна допомога та реабілітація можуть допомогти їм подолати стрес, знайти підтримку та відновити своє психологічне благополуччя.

Інформацію про негативні впливи обставин та подій війни на психологічний стан осіб з ІП можна отримати під час проведення широкого опитування представників цільової групи та їхніх сімей у форматі фокус-груп, під час інтерв'ю тощо. Більш детально ознайомитись з цією інформацією можна в короткому звіті про дослідження «Вивчення та деталізація проявів та чинників психологічних травм, завданих війною повнолітнім особам з інтелектуальними порушеннями» (Додаток 1 до цих Методичних рекомендацій).

5.5. Як травматичні події війни впливають на психологічний стан повнолітньої особи з інтелектуальними порушеннями (наслідки)

Травматичні події війни можуть мати серйозні наслідки для психологічного стану повнолітніх осіб з ІП. За нашими спостереженнями, деякі наслідки травматичних подій війни для психологічного стану повнолітніх осіб з ІП включають:

1. *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).* Травматичні події війни можуть спричинити розвиток ПТСР, який проявляється через повторні спогади (флеш-беки), жахи, тривогу та уникання нагадувань про травму. Особи з ІП можуть мати обмежені можливості розуміння та вираження своїх емоцій, що робить діагностику та лікування ПТСР складним завданням.

2. *Депресія та тривога.* Воєнні травматичні події можуть призвести до розвитку депресії та тривоги. Повнолітні особи з ІП можуть відчувати посилену втрату інтересу до раніше приємних справ, почуття безнадійності, постійну тривогу та фізичні симптоми. Травматичні події можуть викликати почуття глибокого суму, втрати і тривоги. Люди з ІП можуть бути дезадаптованими та потребувати психологічної підтримки і фахового втручання. Депресія проявляється в постійному пригніченому або дратівливому настрої, втраті апетиту, труднощах з концентруванням уваги, надмірній стомлюваності.

3. *Відчуття соціальної ізоляції.* Травматичні події можуть спричинити відчуття відокремленості та соціальної ізоляції у повнолітніх осіб з ІП. Вони можуть втратити контакт з родиною, друзями та спільнотою, що погіршує їхнє самопочуття та загострює психологічні труднощі.

4. *Розлади поведінки та зловживання психоактивними речовинами.* Травматичні події можуть збільшити ризик виникнення розладів поведінки, таких як агресія, саморуйнування, а також зловживання алкоголем або наркотиками у повнолітніх осіб з ІП. Люди з інтелектуальними та комбінованими порушеннями мають специфічні реакції на переживання травматичних подій. Їм досить важко усвідомити, що з ними сталося.

Це передусім пов'язано з їхніми інтелектуальними особливостями, їм не вистачає соціальної та психологічної зрілості, життєвого досвіду. Людина з ІП часто не в змозі повністю усвідомити сенс того, що відбувається. Інтенсивність переживань може бути дуже високою, людина стає надзвичайно вразливою. Травмовані дорослі з інвалідністю внаслідок ІП часто через поведінку висловлюють свої почуття, пов'язані з пережитим.

Спектр посттравматичних симптомів включає в себе зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Зазвичай людина з ІП реагує на стрес доволі гостро, через що і виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади: фізичні — порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), постійні скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; періодичні травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання волосся тощо), поява шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність; емоційні — надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, завдань, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки; когнітивні — байдужість, відсутність інтересу до усього, труднощі з концентруванням уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі); поведінкові — жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, втечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання психоактивних речовин, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, замирання в часі та просторі. Травмовані люди з ІП можуть проявляти в групі дратівливість і агресивну поведінку. Опікунам буває особливо важко з такими людьми. Однак згадані поведінкові прояви є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, людина з ІП, яка втратила близьку людину, може проявляти занепокоєння, коли інші говорять про особисті стосунки. Важливо пам'ятати, що багато хто з людей з ІП пережив травму, що набагато переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Люди з ІП можуть почати відтворювати агресію у своїй творчості. Це нормальна реакція для людей з ІП, які тим самим повідомляють про свою поінформованість про події навколо них.

Один із компонентів самоконтролю агресивної чи деструктивної поведінки — усвідомлення її причини. Психолог має спробувати допомогти людям з ІП зрозуміти, чому вони проявляють агресію в певній ситуації.

Наслідки травматичних подій війни можуть суттєво вплинути на психологічний стан повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями. Важливо забезпечити їм підтримку, професійну допомогу та реабілітаційні послуги, спрямовані на подолання наслідків травми та досягнення їхнього психологічного благополуччя.

Огляд методів оцінювання змін психологічного стану повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями внаслідок впливу травматичних подій війни

Оцінювання психологічного стану повнолітніх осіб з ІП, які постраждали від травматичних подій війни, є важливим завданням фахівців. Нижче наведено огляд деяких методів оцінювання, які можуть бути використані для цієї групи осіб:

1. *Спостереження* за поведінкою, емоційним станом та фізичними проявами особи. Цей метод дозволяє психологу або іншому фахівцю оцінювати прояви поведінки, що не зазначені у стандартизованих опитуваннях, тестах.

2. *Стандартизовані тести*. Використання стандартизованих психологічних скринінгових інструментів може дати більш об'єктивну оцінку психологічного стану, зокрема, виявити психічні симптоми,

акі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо. Деякі із стандартизованих тестів можуть бути адаптовані для використання у роботі з особами з ІП.

3. *Інтерв'ю.* Інтерв'ю з особою з ІП та її близькими може допомогти зрозуміти її переживання, емоції та вплив травматичних подій на їхнє функціонування. Структуровані та напівструктуровані інтерв'ю можуть використовуватися для систематичного збору інформації.

4. *Опитувальники та шкали самооцінки.* Використання опитувальників та шкал самооцінки може допомогти отримати інформацію про емоційний стан, якість життя, рівень тривоги та депресії у повнолітніх осіб з ІП, а також інформацію про травматичний досвід. Слід зауважити, що методики, які спираються на саморефлексію та усвідомлення себе, можуть мати обмеження для використання в діагностиці людини з ІП. Такі методики слід пропонувати законним представникам чи опікунам.

5. *Бесіда та співбесіда.* Бесіди та співбесіди з особою з ІП можуть допомогти з'ясувати її потреби, ресурси, цілі та очікування від психологічної підтримки.

6. *Збір соціального анамнезу.* Інформація про соціальні аспекти життя особи, такі як сімейний стан, стосунки, заняття, можуть допомогти зрозуміти вплив травматичних подій на її соціальне функціонування та загальний психологічний стан.

7. *Проективні методи.* Застосування проєктивних методів з використанням малювання та розповідей за зображеннями може допомогти особам з ІП виразити свої емоції та досвід війни, які вони не можуть висловити словами.

Важливо використовувати комбінацію цих методів, враховуючи індивідуальні особливості і потреби кожної людини з ІП та специфіку проявів інтелектуальних порушень у повнолітніх осіб, їхні можливі обмеження у розумінні та вираженні. Методи оцінювання повинні бути адаптовані до потреб та можливостей кожної особи. Враховуючи особливості психологічного розвитку людей з ІП, можливо використовувати методи оцінки, розроблені для діагностики дітей.

Результати оцінювання психологічного стану повнолітніх осіб з ІП, що постраждали від травматичних подій війни, допомагають зрозуміти їхні потреби та проблеми, визначити наслідки травми та розробити індивідуальний план психологічної реабілітації і підтримки.

Далі подано огляд окремих **методик, які застосовуються для перед- та післякурсого оцінювання людей з ІП, учасників курсу, із залученням законних представників/опікунів:**

1. *Шкала SCARED-P (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders – Parent Version)[24]* є діагностичною методикою, розробленою для оцінювання рівня тривожності у дітей. Ця шкала є адаптованою версією оригінальної шкали SCARED, спеціально розробленою для використання батьками або опікунами дітей. Шкала включає п'ять підшкал, які стосуються наявності:

- тривожного розладу та генералізованого тривожного розладу: оцінює загальний рівень тривожності та стурбованості дитини;
- соціальної фобії: оцінює рівень тривожності, пов'язаної зі ситуаціями соціальної взаємодії та відносинами з однолітками;
- розладу сепараційної тривоги: оцінює рівень тривожності, пов'язаної з розлученням або страхом перед розлученням з близькими людьми;
- фобії, пов'язаної з перебуванням у закладі (школі): оцінює рівень тривожності, пов'язаної зі шкільними ситуаціями, такими як тестування або виступи перед групою людей.

Батьки або опікуни заповнюють шкалу SCARED-P, оцінюючи поведінку та емоційний стан дитини на основі запитань, включених до підшкал. Кожне запитання оцінюється за

[24] Boris Birmaher. Текст шкали SCARED. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Український переклад. Режим доступу https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/08/SCAREDp_ukr-3.pdf

3-бальною або 4-бальною шкалою, де відповіді відображають рівень тривожності (наприклад, "ніколи", "іноді", "часто", "завжди").

Оцінка за шкалою SCARED-P дозволяє отримати показники рівня тривожності у різних аспектах життя дитини. Високі результати на підшкалах можуть свідчити про наявність тривожного розладу, який вимагає подальшої оцінки та інтервенції. Адаптована версія шкали SCARED-P для дітей спеціально розроблена з урахуванням особливостей дитячої психіки та мовного рівня. Запитання та формулювання в шкалі відповідають рівню розвитку дітей та їхній здатності висловлювати свої почуття та думки. Метод дозволяє батькам або опікунам більш точно оцінити стан тривожності своєї дитини і виявити можливі проблеми.

Під час використання шкали SCARED-P для дітей важливо враховувати, що вона є інструментом для першої оцінки тривожності і не може бути використана для остаточної діагностики тривожних розладів. Якщо результати шкали вказують на високий рівень тривожності, рекомендується звернутися до кваліфікованого психолога або психіатра для більш детальної оцінки та проведення додаткових психологічних тестів та оцінок.

Важливо також наголосити, що шкала SCARED-P має бути використана в контексті комплексного психологічного оцінювання, і не є єдиним критерієм для визначення стану тривожності (Додаток 7).

2. Опитувальник психічного здоров'я дітей для визначення батьками потреб дитини в спеціалізованій допомозі (дитячого психолога, психотерапевта, психіатра) через кілька тижнів після терористичних атак[25], заповнений батьками, може бути корисним інструментом для визначення потреб дитини в спеціалізованій допомозі після терористичних атак. В ситуаціях психологічного травмування важливо вчасно виявити потреби та забезпечити необхідну фахову інтервенцію.

Опитувальник може включати запитання, що стосуються емоційного стану (наприклад, почуття страху, тривоги, суму), поведінки (наприклад, зміни у взаєминах з іншими, сон, апетит) та соціальної адаптації (наприклад, зміни у поведінці в школі або з друзями).

Відповіді батьків дають уявлення про можливі проблеми, які виникли після терористичних атак, а також про ступінь потреби в спеціалізованій психологічній допомозі. Наприклад, високі оцінки тривоги, посттравматичного стресового розладу або інших психічних проблем можуть свідчити про необхідність консультації з психологом, психотерапевтом або психіатром.

Важливо пам'ятати, що опитувальник психічного здоров'я є лише одним з інструментів для оцінювання психологічного стану дитини. У таких складних ситуаціях рекомендується консультуватися з кваліфікованим фахівцем, який може провести детальну оцінку та надати необхідну допомогу. Дитячий психолог, психотерапевт або психіатр мають досвід і знання для визначення та лікування психічних проблем, пов'язаних з післятравматичними стресовими реакціями. Крім опитувальника психічного здоров'я, фахівці можуть використовувати інші методи оцінювання, такі як клінічні інтерв'ю, психологічні тести або спостереження, для отримання більш повної карти психологічного стану дитини. Це дозволяє фахівцям зрозуміти причини та наслідки психологічних проблем та розробити індивідуальний план лікування та підтримки (Додаток 7).

3. Шкала резильєнтності (Resilience Scale)[26] є інструментом, розробленим для вимірювання рівня резильєнтності у людей. Резильєнтність трактується як здатність пристосовуватися до стресових ситуацій, переборювати труднощі та позитивно адаптуватися після негативних подій чи життєвих викликів.

[25] Див.: Children's Mental Health Screening Checklist For Parents to Consider Several Weeks After the War or A Terror Attack Started -- To Help Decide If A Child is In Need Of Mental Health Services

[26] Див. Турчин О.А. ВПЛИВ MBSR ГРУП ВЛАСНОГО ДОСВІДУ НА ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ. – Львів, 2021, на правах рукопису. – с.63. Режим доступу: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2769/Turchyn_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Шкала резильєнтності охоплює різні аспекти резильєнтності та механізми, які допомагають людям подолати стрес та відновитися після нього. Зазвичай шкала складається з низки питань, на які респонденти відповідають, вказуючи на свій ступінь згоди або незгоди з певними твердженнями. Запитання можуть стосуватися таких аспектів, як самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, управління емоціями, постановка цілей та інше.

Результати оцінювання за цією шкалою дозволяють виміряти рівень резильєнтності у людини. Високі показники свідчать про сильну здатність пристосовуватися та відновлюватися після стресових ситуацій. Низькі показники можуть свідчити про потребу в додатковій підтримці та розвитку резильєнтності.

Шкала резильєнтності є корисним інструментом для оцінювання та дослідження резильєнтності у різних груп людей, включаючи тих, хто пережив складні події, досліджував травму або перебуває у вразливих життєвих ситуаціях. Шкала може використовуватися в психологічних дослідженнях, клінічній практиці, роботі з вразливими групами людей, а також в індивідуальній та груповій психотерапії.

Важливо пам'ятати, що шкала резильєнтності є лише одним з інструментів для вимірювання резильєнтності. Цей інструмент варто комбінувати з іншими методами та способами оцінювання для отримання більш повного розуміння психологічного стану та потреб особи. Зазначений інструмент добре підходить для оцінювання стану законних представників/опікунів та не підходить для оцінювання людей з ІП (Додаток 7).

Методики, які застосовуються для роботи з людьми з ІП, отримувачами реабілітаційних послуг

1. *Дитячий апперцептивний тест* (Children's Apperception Test – CAT)[27] розроблений Леопольдом і Сонею Беллак і належить до класу інтерпретативних методик, де проектується значимий зміст потреб, конфліктів, установок особистості. За допомогою даної методики можна виявити:

- провідні потреби і мотиви;
- особливості сприйняття дитини і її ставлення до батьків (у тому числі до батьків як до подружньої пари);
- особливості взаємин дитини з сиблінгами;
- зміст внутрішньоособистісних конфліктів через брак задоволення провідних потреб дитини;
- особливості захисних механізмів як способів вирішення внутрішніх конфліктів;
- агресивні фантазії, страхи, фобії, тривоги, пов'язані з ситуаціями фрустрації;
- динамічні та структурні особливості поведінки дитини в середовищі однолітків.

Дитячий апперцептивний тест створено для розуміння ставлення дитини до найбільш значущих для неї осіб і стимулів. У тесті представлено певну кількість типових ситуацій, які можуть відображати прояви поточних проблем дитини. Зображення були розроблені для отримання відповідей про типові проблеми – зокрема проблеми конкуренції братів і сестер, ставлення до батьків і те, якими вони сприймаються, фантазії дитини про агресію, про прийняття дорослого світу, про її страх залишитися на самоті.

Тест призначено для обстеження дітей у віці від 3 до 10 років та може використовуватися в роботі з людьми з ІП.

Проте варто зазначити, що інтерпретація результатів Дитячого апперцептивного тесту вимагає високої кваліфікації та досвіду психолога, оскільки оцінка залежить від контексту, історії дитини та інших факторів. Тому Дитячий апперцептивний тест варто застосовувати тільки кваліфікованим психологам (Додаток 7).

[27] Див.: Беллак, Л. Керівництво по тесту дитячої апперцепції (фігури тварин) / Л. Беллак, С. Беллак. – СПб. : ДП «ИМАТОН», 2000

2. *Проективна методика «Людина під дощем» (Rainbow Person)[28]* є однією із варіантів проективного тесту, який використовується в психологічній практиці для дослідження особистості, емоційного стану та внутрішніх конфліктів.

Людину позначають за допомогою зображення фігури людини, яка стоїть під дощем. Застосовують зображення контуру тіла, а дощ зображують у вигляді ліній або крапель, що падають зверху. Залежно від деталей малюнку та індивідуальних особливостей зображень кожної людини психолог може робити висновки про емоційний стан досліджуваного, його ставлення до себе, інших людей або певних ситуацій. Інтерпретація малюнка «Людина під дощем» залежить від багатьох факторів, таких як розміщення дощу (наприклад, чи він падає на всю фігуру, чи лише на певну її частину), інтенсивність дощу, наявність деталей або елементів, що доповнюють малюнок (наприклад, парасолька або недоліки в фігурі). Крім того, психолог може звертати увагу на вираз обличчя, ставлення до дощу, позицію тіла та інші аспекти. Методика «Людина під дощем» дозволяє виявити певні психологічні аспекти особистості, такі як емоційна вразливість, стан тривоги, ставлення до конфліктів чи негативних ситуацій. Вона може бути використана як допоміжний інструмент у психологічній діагностиці та розумінні внутрішніх переживань людини.

Варто відзначити, що інтерпретація малюнка «Людина під дощем» має бути здійснена кваліфікованим психологом, оскільки вона базується на великій кількості показників та вимагає розуміння контексту.

3. *Проективна методика «Малюнок на вільну тему»* є однією з найпоширеніших проективних методик, що використовуються в психологічній практиці. Вона дозволяє отримати інформацію про внутрішні стани, зокрема емоційний, та особистісні особливості людини.

Процедура застосування малюнка на вільну тему полягає в тому, що людині пропонують намалювати будь-який малюнок без обмежень та вказівок. Важливою особливістю цієї методики є те, що малюнок створюється відразу, без попереднього роздуму та планування, що дозволяє отримати більш несвідомі та спонтанні вираження. Аналізуючи малюнок на вільну тему, психолог звертає увагу на різні аспекти, такі як:

- зміст малюнка: об'єкти, персонажі, дії, деталі тощо;
- стиль малюнка: кольори, лінії, форми, використання простору тощо;
- емоційний відтінок: настрій малюнка, вираз обличчя персонажів, використання кольорів тощо;
- співвідношення елементів: розмір, положення, взаємодія об'єктів тощо.

Аналізуючи ці аспекти, психолог робить припущення про внутрішні конфлікти, переживання, потреби та ресурси особистості, а також може отримати інформацію про її стосунки зі світом та близькими людьми.

Важливо зазначити, що інтерпретація малюнка на вільну тему має індивідуальний характер і залежить від контексту, особистісних особливостей та інших факторів. Кваліфікований психолог проводить аналіз з урахуванням цих факторів і забезпечує конфіденційність отриманої інформації.

4. *Простий опитувальник перед- та післякурсого оцінювання учасників реабілітаційного курсу, розроблений командою БТ «Джерела».*

Простий опитувальник розроблено для учасників курсу з урахуванням особливостей повнолітніх людей з ІП. Запитання в ньому сформульовані простою мовою і спрямовані передусім на встановлення позитивного контакту. Запитання мають на меті з'ясувати, як учасник курсу сприймає поточні події в житті, події, що відбулися нещодавно, та більш давні події, такі як початок повномасштабного вторгнення. Важливою складовою сприйняття подій учасником курсу є емоції. Про емоції йдеться в запитаннях і у запропонованому виборі смайликів (простого зображення емоційного стану обличчя), що позначають п'ять простих емоційних станів: спокій, радість, сум, злість, страх.

[28] Див.: Романова Е. В., Сытько Т.И. Проективные графические методики. Методические рекомендации. В 2-х частях. СПб., 1992

Учасник/-ця курсу сам/сама може писати відповіді чи підкреслювати смайлики, що сприяє розвиткові почуття власної компетентності. Часом названа емоція може не співпадати з виразом емоції смайлика, але це свідчить лише про індивідуальну особливість переживання подій. Так, до прикладу, одна з учасниць називала страх, а обирала зображення спокою, це було пов'язано з тим, що під час переживання сильного страху вона завмирала в очікуванні. При заповненні опитувальника важливу роль приділяють спостереженню за невербальною поведінкою учасників (пришвидженню мови, пропуску закінчень слів, демонстративності, погляду, рухам тіла).

Запитання зі смайликами мають бути на окремих аркушах, щоб не повторювались відповіді та щоб учасники не відволікалися на попередні. Смайлики мають бути без кольору і кожного разу розташовані в різному порядку. Починається і завершується опитувальник запитаннями, що заздалегідь містять відповіді з позитивними переживаннями допомоги та підтримки, що важливо для психологічного стану при обговоренні таких складних тем, як війна.

Післякурсний опитувальник розроблено за тим же принципом, однак, питання стосуються емоційних вражень, подій, що відбувалися на курсі психологічної реабілітації, а також актуального емоційного стану. Це дозволяє відслідкувати вплив курсу реабілітації на динаміку емоційного стану людини з ІП.

Критерії та обґрунтування вибору методів оцінювання наслідків травматичних подій війни

Критерії та обґрунтування вибору методів оцінювання наслідків травматичних подій війни можуть бути різними в залежності від конкретної ситуації та цілей дослідження. Однак, деякі загальні обставини, критерії та принципи можуть бути застосовані при виборі методів оцінювання, до прикладу:

1. *Цілі дослідження.* Спочатку необхідно чітко визначити цілі дослідження та питання, на які потрібно знайти відповідь. Наприклад, визначити рівень посттравматичного стресового розладу, депресії або тривожності серед постраждалих, оцінити рівень функціонування або виявити вплив травматичних подій на якісь конкретні аспекти життя.

2. *Надійність і валідність.* Бажано використовувати методи, які мають достатню надійність (повторюваність результатів) і валідність (відповідність тому, що вимірюється).

3. *Доступність і придатність.* Необхідно обирати методи, які є доступними та придатними для використання у контексті конкретного дослідження. Наприклад, у випадку з постраждалими від травматичних подій війни можуть бути особливі обмеження, які не дозволяють використовувати певні методи оцінювання через те, що ці методи можуть поглибити травму.

4. *Специфічні потреби групи.* Необхідно враховувати специфічні потреби групи постраждалих, зокрема особливості їхнього психологічного стану, вікові чинники, культурні особливості тощо, і обирати методи оцінювання, які будуть адаптовані до цих потреб і можуть забезпечити достовірні результати. Люди з ІП мають специфіку сприйняття, уваги, мислення тощо, тому багато діагностичних інструментів не можуть бути використані в оцінці їх стану.

5. *Ефективність вимірювання.* Необхідно оцінити ефективність використання конкретних методів оцінювання, врахувати час, ресурси та навички, необхідні для проведення оцінювання, обрати методи, які є ефективними та мають належну чутливість для вимірювання потрібних показників.

6. *Етичність.* Коли йдеться про вразливі групи, завжди потрібно враховувати етичні аспекти оцінювання, особливо турбуватися про конфіденційність, отримання поінформованої згоди та інших етичних стандартів.

Також слід брати до уваги можливі переживання та емоційну чутливість під час проходження оцінювання та забезпечити належну підтримку та сприятливу атмосферу для постраждалих осіб.

5.6. Процедури проведення оцінювання наслідків травматичних подій

Процедури проведення оцінювання наслідків травматичних подій можуть варіюватися в залежності від конкретної методології та контексту. Нижче наведено загальні кроки, які часто використовуються при оцінюванні таких наслідків:

1. *Збір інформації*: Оцінювання розпочинається зі збору релевантної інформації про особу, яка пережила травматичну подію, контекст та наслідки цієї події. Це може включати інтерв'ю з постраждалою особою, а також збір інформації від свідків, сім'ї та інших важливих осіб.

2. *Використання стандартизованих інструментів*. Використання стандартизованих психологічних інструментів, таких як опитувальники, анкети чи психологічні тести, може допомогти зібрати об'єктивну інформацію про психологічний стан постраждалої особи. Ці інструменти можуть оцінювати симптоми стресу, тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу та інші психологічні аспекти.

3. *Спостереження*. Психолог може проводити спостереження за поведінкою, емоційним станом та фізичними проявами постраждалої особи під час спілкування. Це може дати додаткову інформацію про психологічний стан особи.

4. *Аналіз наслідків*. Психолог аналізує зібрану інформацію, визначає зв'язки та тенденції, що допомагають зрозуміти вплив травматичних подій на психологічний стан особи. Цей аналіз може включати оцінку ризиків та потреб постраждалої особи.

5. *Формулювання рекомендацій*. На основі зібраної інформації психолог формулює рекомендації та план психологічної підтримки і реабілітації для постраждалої особи. Ці рекомендації можуть передбачати індивідуальну психотерапію, групову підтримку та інші заходи залежно від потреб постраждалої особи.

Важливо, щоб процедури оцінювання були проведені кваліфікованим психологом з досвідом роботи саме з людьми з ІП та з особами, які мають травматичний досвід.

Психологу варто пам'ятати, що він працює з особливою категорією клієнтів: постраждалими від військових дій та інших надзвичайних ситуацій. Постраждалі часто демонструють постстресову симптоматику: швидка стомлюваність, плаксивість, страхи, емоційна нестабільність, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії тощо. Саме тому необхідно звернути увагу на неухильне дотримання етичних норм під час роботи з постраждалими. Психологічна практика — специфічний вид професійної діяльності та міжособистісного спілкування. Здебільшого ця діяльність і спілкування ґрунтуються, крім всього іншого, на певних етичних засадах. При цьому застосовуються як загальнолюдські етичні принципи, так і професійні, спеціально узгоджені в професійних спільнотах. Вони називаються «етичні або деонтологічні кодекси». Існує кілька причин звернення уваги спеціалістів до проблем професійної етики. Перша з них є очевидною: професії, до яких належить психологічна практика (психотерапевт, психолог консультант, практичний психолог), своїм предметом мають не технічні або знакові системи, а людину, її життя та здоров'я, долю й життєві перспективи, внутрішній світ і найближче соціальне оточення. Технології, що застосовуються в прикладній психології, можуть серйозно змінити внутрішній світ людини.

Отже, практик, який здійснює психодіагностику, психокорекцію, психопрофілактику, несе передусім моральну відповідальність за наслідки своєї роботи, адже ніхто (крім виняткових випадків) не має права вирішувати за людину, що для неї є благо, а що — ні.

Ніхто, крім самої людини, не може визначати її життєвий шлях, долю, нав'язувати свої переконання, норми і світогляд. Наведені аргументи спонукають практика реалізувати (розвинути в собі) неосуджувальне ставлення до клієнта, до його вчинків, думок, особистості загалом. Неосуджувальне ставлення вважається фундаментальним етичним принципом, який визнається практично усіма відомими нам психологічними школами.

Друга група причин ретельного дотримання етичних норм пов'язана з особливостями реалізації професійних функцій, застосування методів і технологій психологічного практикування. Рольова поведінка, індивідуальність фахівця, риси його особистості мають принципове значення для успішності його роботи. Саме тому реалізація методів психологічного практикування часто стає можливою тільки при виконанні певних професійних ролей («психотерапевт», «лікар», «соціальний працівник» та ін.). Іноді сама роль стає інструментом впливу професіонала на клієнта. Усе це вимагає від спеціаліста глибокого психологічного розуміння:

- життєвої ситуації клієнта та його реальної життєвої проблеми;
- своєрідності особистості клієнта та його індивідуальності (неповторності);
- актуальної ситуації консультування або психокорекційної гри (груподинамічні процеси);
- механізмів міжособистісної взаємодії та обґрунтованого прийняття конкретної лінії поведінки (ролі);
- особливостей сприйняття клієнтом власного образу.

Отже, психолог має бути відстороненим від власних життєвих ролей і вміти свідомо та кваліфіковано керувати своїми професійними ролями. Досвідчені психотерапевти зазначають, що в практичній роботі важливо не переносити риси особистих (приватних) ролей на професійні. Недотримання цього правила тягне за собою перенесення особистісних проблем терапевта на клієнта, що є неприпустимим як з огляду на технологію (методику), так і професійну етику. Іншими словами, децентрація, свідоме відсторонення від особистих ролей – один із механізмів безоцінкового ставлення.

Найдорожче в професіях педагога, соціального працівника, психолога – це довіра суб'єкта практикування. Без неї більшість методик і технологій психосоціальної роботи втрачають свій сенс. Довіра між клієнтом і психологом є умовою початку взаємодії у психологічній практиці. Як правило, що делікатніша проблема клієнта, то важче встановити необхідний для роботи рівень довіри між ним і терапевтом. Тому краєм непрофесіоналізму є втрата довіри клієнта до психолога. Людину, що систематично припускається таких помилок, слід вважати професійно непридатною. Досвід практичної роботи свідчить, що найбільша кількість помилок і порушень принципу «не зашкодь» відбувається саме через нерозуміння позиції клієнта, особливостей його індивідуальності або через низький рівень психологічної культури консультанта. Практикуючий психолог має орієнтуватися передусім не на власні уявлення про те, що добре, а що ні, а на систему цінностей клієнта. Феномен «приєднання» до позиції клієнта є засадничим у професійній діяльності кваліфікованого спеціаліста. Необхідна умова продуктивної взаємодії клієнта з психологом – свідоме ставлення до фахових психологічних послуг з боку клієнта. Психолог має повідомити клієнта про зміст і завдання своїх професійних дій, про їх можливі наслідки для клієнта та його найближчого оточення.

Зосередимося на основних практичних рекомендаціях, які стосуються не тільки технологій, але й етичних аспектів психологічних втручань. Анкетування, індивідуальне тестування, групове опитування мають відбуватися в такій послідовності:

- пояснити учаснику (учасникам) мету, з якою здійснюється оцінювання;
- розповісти, як і в якій формі проводитиметься оцінювання;
- поінформувати, як здійснюватиметься опрацювання і подання результатів;
- повідомити, хто буде ознайомлений з результатами і в якому вигляді вони будуть представлені;

- деталізувати, які наслідки участі в оцінюванні можуть бути для оцінюваного і його найближчого соціального оточення;
 - обов’язково повідомити про скасування конфіденційності, якщо виявиться реальна загроза життю і здоров’ю опитаного або його найближчого соціального оточення (наприклад, суїцид, кримінальний злочин тощо);
 - переконатися в тому, що кожен учасник розуміє зазначені вище пункти;
 - сказати, що участь в опитуванні є добровільною і кожен з учасників має повне право відмовитися від неї на будь-якому етапі;
 - якщо будь-яке із запитань, на думку опитуваного, є для нього/неї неприйнятним з особистих, релігійних, етичних або інших міркувань, він/вона має право відмовитися відповідати на це запитання;
 - після закінчення процедури опитування обов’язково подякувати за участь і повідомити, коли і в якій формі опитаним буде надана інформація.
- Надання інформації про результати опитування:
- обов’язково повідомити опитуваних про результати в такій формі, яка передбачає ясне розуміння висновків;
 - за потреби надати індивідуальні пояснення, які відповідають віковим, культурним та індивідуально-психологічним особливостям респондента, рівню його освіти й поточному психоемоційному стану;
 - неприпустимо надавати інформацію особам, які не беруть участі в оцінюванні;
 - спеціалістам, які працюють у мультидисциплінарній команді, інформація надається в узагальненому вигляді, з урахуванням їхнього рівня освіти, особливостей спілкування з найближчим соціальним оточенням, щоб забезпечити конфіденційність[29].
- Розглянемо більш детально процедури перед та післякурсого оцінювання.

Процедура передкурсого оцінювання складається з декількох етапів:

- Етап 1 – знайомство (встановлення контакту),
- Етап 2 – збір інформації для оцінювання (діагностика),
- Етап 3 – обробка отриманої інформації.

Етап 1. Знайомство

На початку оцінювання під час зустрічі з законними представниками/опікунами психологи розповідають про себе, про проєкт та про виїзний курс психологічної реабілітації. Після цього пропонують пройти оцінювання та пояснюють його мету та завдання.

Психологи пропонують законним представникам/опікунам ознайомитися та підписати форму поінформованої згоди, пропонують дати згоду на отримання і обробку інформації.

Психологи ставлять такі запитання:

Чи готові Ви надати відповіді на питання щодо подій, що їх пережили ваші підопічні під час війни?

Так	Ні

[29] Див.: Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. 27 с., режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/726885/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B2_2021.pdf?fbclid=IwAR2_bmpT428S0LJ2jndw5P9scEiGIP-lnxxzUnoPe-sfOuHPfV588R-annQ

Чи згодні Ви, що ці дані будуть оброблені в узагальненому вигляді?

Так	Ні

Чи згодні Ви, щоб ми запитали підопічного про те, що з ним відбулося під час війни?

Так	Ні

Психологи мають почути чітку відповідь, якщо це ствердна відповідь, то оцінювання продовжується.

Етап 2. Оцінювання

Другий етап складається з чотирьох кроків:

Крок 1. Збір анкетних даних про отримувача послуг.

Крок 2. Діагностика тривожності.

Крок 3. Збір інформації про стан психічного здоров'я.

Крок 4. Опитування отримувача реабілітаційних послуг.

Окрім запропонованих запитань, психологам важливо звертати увагу на те, яку додаткову інформацію надають респонденти, не передбачену в опитувальниках.

На додаток до описаного вище, під час проведення оцінювання психологи заповнюють форму для збору інформації перед, під час та після курсового оцінювання. В цю форму вносять всю інформацію, яку отримують як від законних представників/опікунів так і від отримувачів послуг.

Крок 1. Збір анкетних даних

Психологи пропонують законним представникам пройти анкетування та заповнити «Анкету для участі у курсі психологічної реабілітації» (Додаток 7), розроблену фахівцями проєкту для цілей програми.

Завдяки анкеті психологи збирають первинну інформацію: особисті дані, дані про стан задоволення базових потреб родини, інформацію про ситуацію в родині, про отримувача реабілітаційних послуг для участі у курсі психологічної реабілітації, інформацію про травматичні події.

Психологи задають питання з анкети і записують отримані відповіді.

Після збору первинної інформації психологи переходять до другого кроку.

Крок 2. Діагностика тривожності

Другий крок передбачає збір інформації для оцінки тривожності отримувачів реабілітаційних послуг.

Для того, щоб оцінити рівень результативності програми психологічної реабілітаційної буде використовуватися ШКАЛА SCARED-P (діагностика тривожності), її адаптована версія для дітей. Цю шкалу перший раз заповнюють перед курсом, другий раз – після курсу і порівнюють результати. Дана методика була обрана тому, що люди з ІП за певними критеріями психологічного розвитку відповідають показникам дитячого віку, ці показники залежать від ступеня інтелектуальних порушень.

Роз'яснення для психолога: Психічні особливості людей з ІП часто зумовлені діагнозом, наприклад, поведінкові порушення. Якщо певний симптом вже був властивий вашому підопічному через діагноз і посилюється через військові дії, будь ласка, скажіть про це.

Психолог також пропонує пригадати інші симптоми, які не згадуються в шкалі, але які посилились під час воєнних дій.

Крок 3. Збір інформації про психічне здоров'я

Третій крок присвячено збору додаткової інформації щодо рівня травматизації. Ця інформація потрібна для більш глибокого розуміння психологічного стану людини з ІП.

З метою збору додаткової інформації про наявну травматизацію в отримувача реабілітаційних послуг буде використано Опитувальник психічного здоров'я дітей для визначення батьками потреб дитини в спеціалізованій допомозі (дитячого психолога, психотерапевта, психіатра) через кілька тижнів після терористичних атак[30] .

Психолог пропонує батькам відповісти на питання опитувальника.

Крок 4. Опитування отримувача реабілітаційних послуг

Перед початком оцінювання психологи з'ясовують психіатричний діагноз та рівень інтелектуальних порушень отримувачів реабілітаційних послуг за МКХ 11. Дана інформація зазначена в анкеті для участі в програмі реабілітації. Програма передбачає участь людей з інвалідністю з легким чи помірним ступенем ІП.

Також перед початком оцінювання, психологи мають дізнатися про поточний емоційний стан людини з ІП станом на момент початку оцінювання. У випадках, коли людина додатково чимось засмучена, втомлена, має незадоволену фізіологічну потребу (голодна, спрагла тощо) або соматичні захворювання, психологи мають вжити заходів для стабілізації емоційного стану, якщо це можливо, або перенести зустріч з метою оцінювання.

Під час першої зустрічі з людиною з ІП психолог встановлює контакт, пояснює, що буде відбуватися далі, дізнається, як звертатись до неї/нього (ім'я, ти/ви).

Важливо використовувати у спілкуванні принципи Простої мови: прості речення, одне речення має викладати одну думку. У разі, якщо отримувач послуг демонструє нерозуміння, психолог має іншим чином сформулювати свою думку або запропонувати декілька варіантів однієї думки. Крім того, психологи мають робити перерви під час обговорення та давати час отримувачам послуг для обдумування своєї відповіді, а також регулярно пропонувати респонденту задавати питання. Через регулярні проміжки психологи повинні уточнюючими запитаннями з'ясувати, чи розуміє респондент задані йому запитання.

Потрібно зауважити, що психологам важливо більше дізнатися про досвід особи з ІП під час повномасштабної війни та чи згодна людина з ІП поговорити про це для того, щоб їй/йому допомогти подолати наслідки пов'язаних з воєнним досвідом переживань.

Отже, варіанти відповідей на запитання «Чи ти згоден/згодна розповісти про те, що відбувалося з тобою під час війни та що ти при цьому переживав/переживала?»

Так	Ні

Психологи мають почути чітку відповідь, якщо відповідь позитивна, то продовжують оцінювання.

Якщо людина з ІП відмовляється проходити оцінювання, психологи мають спробувати перенести зустріч на інший раз.

У разі, якщо ситуація повторюється декілька разів, небажання брати участь в оцінюванні може свідчити про неготовність брати участь у курсі психологічної реабілітації

[30] Див.: Children's Mental Health Screening Checklist For Parents to Consider Several Weeks After the War or A Terror Attack Started -- To Help Decide If A Child is In Need Of Mental Health Services, режим доступу: <https://online.flippingbook.com/view/95679994/>

попри бажання законних представників/опікунів. Психологу варто пояснити отримувачу послуг, що її/його небажання брати участь у виїзному курсі може бути пов'язане зі страхом або з іншими причинами.

На початку знайомства для встановлення контакту з людиною з ІП пропонується спільне заповнення простого опитувальника отримувачів послуг, розробленого командою БТ «Джерела», у якому використано зображення п'яти емоцій у вигляді смайликів.

Методики, описані у розділі 5.5, пропонуються в певній послідовності за ступенем складності виконання (від складного до простого). Якщо людина з ІП не може виконати попереднє завдання, варто перейти до наступного.

Психологу важливо похвалити людину з ІП, сказати, що ця інформація дуже важлива.

Якщо людина з ІП не може відповісти на запитання, варто запропонувати перейти до наступного етапу оцінювання з використанням проєктивних методик у порядку, що враховує ступінь складності (від складного до простого).

Етап 3. Обробка отриманої інформації

Психолог заповнює протокол оцінювання щодо кожного учасника. Для цього використовується інформація, зібрана під час оцінювання та описана у формі збору інформації для психологів, що проводитимуть реабілітаційний курс, і зможуть опиратись на зібрані дані у формуванні індивідуального підходу до учасників курсу. Повторне післякурсове оцінювання дасть можливість виміряти за певними показниками результативність виїзного реабілітаційного курсу.

Процедура післякурсowego оцінювання складається з двох етапів:

1 етап – збір інформації про стан отримувача після реабілітації (діагностика),

2 етап – обробка отриманої інформації про ефекти курсу психологічної реабілітації.

Після проходження курсу психологічної реабілітації отримувачі реабілітаційних послуг та їхні законні представники/опікуни проходять повторне оцінювання з метою визначення ефективності програми і результативності для учасників та планування подальшої роботи.

Варто зазначити, що послідовність у випадку післякурсowego оцінювання потрібно змінити, а саме: спочатку оцінити стан отримувачів реабілітаційних послуг, а потім – їхніх законних представників/опікунів.

Отримувачі реабілітаційних послуг, люди з ІП, здатні оцінити вплив від курсу одразу після його проходження (протягом 3-5 днів) в силу особливостей психічних процесів (пам'ять, увага, когнітивні можливості тощо).

Психологи пропонують отримувачам послуг дати відповіді на питання післякурсowego простого опитувальника отримувача/чки реабілітаційних послуг.

Далі психолог пропонує ще раз пройти процедури оцінювання із застосуванням методик, що були використані на етапі передкурсowego оцінювання:

1. Проєктивна методика «Людина під дощем» (Rainbow Person),
2. Дитячий апперцептивний тест (Children's Apperception Test, CAT),
3. Проєктивна методика «Малюнок на вільну тему».

Далі пропонується провести оцінювання із законними представниками/опікунами. Таке оцінювання краще проводити через 2 тижні після завершення курсу психологічної реабілітації. Цей час дає можливість законним представникам/опікунам спостерігати зміни, що відбулися з їхніми підопічними.

Психолог пропонує відповісти на запитання Опитувальника щодо оцінки змін у психологічному стані отримувачів послуг після проходження курсу психологічної реабілітації (Додаток 7).

Під час післякурсого оцінювання законним представникам/опікунам пропонують пройти процедури оцінювання із застосуванням таких методик:

- ШКАЛА SCARED-P,
- Опитувальник з метою зворотного зв'язку з питань ефективності курсу психологічної реабілітації для законних представників.

Психолог заповнює протокол оцінювання для кожного учасника. Для цього використовується інформація, зібрана під час оцінювання та зазначена у відповідних формах для перед та післякурсого оцінювання. На підставі протоколів формулюються рекомендації для учасників курсу реабілітації та їхніх законних представників/опікунів.

Розділ 6. Урахування індивідуальних потреб під час підготовки курсу та у ході групової роботи

У цьому розділі йдеться про урахування індивідуальних потреб, які можуть виникати в учасників курсу психологічної реабілітації. Розглядаються методи виявлення індивідуальних потреб учасників під час підготовки та проведення курсу психологічної реабілітації, а також шляхи забезпечення індивідуальних потреб кожного учасника під час підготовки та проведення курсу. Описано, як збалансувати індивідуальні потреби учасників та загальні цілі групової роботи.

Для забезпечення ефективної психологічної реабілітації важливо враховувати індивідуальні потреби кожного учасника, необхідно розробити стратегії та підходи, які враховуватимуть унікальні особливості кожної людини.

Проведення психологічної реабілітації, яка забезпечує індивідуальні потреби учасників, є важливим кроком у формуванні їхнього комфорту, самостійності та розвитку. Дотримання наведених нижче принципів сприятиме покращенню практичної роботи з людьми з ІП та допоможуть створити більш комфортне середовище для їхньої психологічної реабілітації.

6.1. Робота з урахуванням індивідуальних потреб учасників курсу

Люди з ІП можуть мати ряд унікальних потреб, які слід враховувати під час групової роботи.

Поступовість і структура

Досвід Благодійного товариства «Джерела» свідчить, що люди з ІП можуть краще сприймати інформацію і виконувати завдання в умовах, де є чітка структура і послідовність. Це важливо з декількох причин.

Структура і послідовність надають людям з ІП ясність і орієнтацію. Вони можуть краще розуміти, які кроки потрібно виконати і в якому порядку, це допомагає їм зосередитися на кожному етапі та виконувати завдання більш ефективно.

Чітка структура допомагає зменшити навантаження на учасника курсу в частині, що стосується здійснення його когнітивних функцій. Люди з ІП можуть мати обмежену пам'ять або складності з переключенням уваги, тому чітка структура дозволяє їм легше орієнтуватися і уникати плутанини у їх діях.

Крім того, чітка структура і послідовність надають учасникам курсу більшої впевненості. Вони стають більш спокійними і відчувають себе більш комфортно, коли знають, що їхня робота має чіткий порядок і вони можуть крок за кроком просуватися до завершення завдання.

Чітка структура і послідовність сприяють збереженню мотивації людей з ІП. Коли вони бачать, що завдання розбиті на чіткі етапи і прогресують від одного до іншого, це може надихнути їх і дати відчуття досягнення, що сприяє подальшому залученню до роботи.

Чітка структура і послідовність є важливими елементами для підтримки розуміння, орієнтації, ефективності, впевненості та мотивації людей з ІП при сприйнятті інформації і виконанні завдань.

Підтримка, пояснення

Люди з ІП можуть потребувати додаткової підтримки та пояснень під час виконання завдань. Іноді їм потрібно більше часу на виконання завдань або на отримання додаткових інструкцій.

Інтелектуальні порушення впливають на когнітивні здібності та спосіб сприйняття інформації. Люди з ІП часто мають труднощі зі сприйняттям інформації, розумінням інструкцій або аналізом завдань. Тому їм потрібна додаткова підтримка та пояснення, щоб уточнити вимоги та процес виконання[31].

Додаткова підтримка може забезпечити рівні умови для осіб з інтелектуальними порушеннями. Вони можуть потребувати більше часу на розуміння завдань, обробку інформації та формулювання відповідей. Надання їм додаткового часу та інструкцій може допомогти знизити рівень стресу і покращити їх можливість досягти успіху.

Крім того, додаткові інструкції можуть забезпечити ясність та впевненість у виконанні завдань. Особи з інтелектуальними порушеннями можуть бути більш впевненими та ефективними, коли отримують конкретні настанови та детальні пояснення про те, що саме потрібно робити. Це допомагає їм краще розуміти вимоги і крок за кроком просуватися до виконання завдання.

Загалом, додаткова підтримка та пояснення є важливими для забезпечення рівних можливостей, зрозумілості і успішності осіб з інтелектуальними порушеннями. Це допомагає знизити ймовірні перешкоди і створює умови, в яких вони можуть максимально розвивати свої здібності та досягати успіху у виконанні завдань.

Модифікація матеріалів

Матеріали можуть потребувати модифікації, щоб стати доступними та зрозумілими для людей з ІП. Це може означати використання візуальних підказок, простої мови або практичних прикладів.

Модифікація матеріалів допомагає знизити перешкоди, з якими зіштовхуються люди з інтелектуальними порушеннями при сприйнятті інформації, і викласти складну або абстрактну інформацію у більш доступній та конкретній формі.

Візуальні підказки, яскраві ілюстрації або діаграми, проста мова і конкретні приклади допомагають зробити інформацію більш конкретною, наглядною та зрозумілою. Люди з ІП Це краще сприймають та усвідомлюють інформацію, представлену таким чином.

Люди з ІП можуть бути більш залученими до процесу навчання та виконання завдань у випадку, коли відповідні матеріали створені з урахуванням їхніх потреб і можливостей. Проста мова та практичні приклади допомагають особам з інтелектуальними порушеннями більше впізнавати себе у матеріалах і відчувати себе більш мотивованими.

Соціальна підтримка

Люди з ІП часто мають труднощі у сфері соціальної взаємодії. Для підтримки позитивної соціальної взаємодії та розвитку соціальних навичок можна використовувати вправи з навчання соціальних навичок, рольові ігри та командні завдання[32].

[31] Л.І.ПРОХОРЕНКО, О.О.БАБЯК, Н.І.БАТАШЕВА, А.Л.ДУШКА, І. В. НЕДОЗИМ, І. М.ОМЕЛЬЧЕНКО, О.В.ОРЛОВ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ Навчально-методичний посібник. – К., 2020. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/723004/1/Посібник%20навчання%20в%20ум%20компет%20підх.pdf>

[32] Особливі діти в закладі і соціальному середовищі: О. В. Гаврилов Навчальний посібник.— Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. – 308 с.ISBN 978-966-496-085-1

Соціальна підтримка допомагає людям з ІП впоратися з труднощами у побутових ситуаціях. Вправи з навчання соціальних навичок можуть дати модель ефективної комунікації та навчити людину з ІП розв'язувати конфлікти, спонукати до успішної соціальної взаємодії та покращити якість міжособистісних відносин.

Рольові ігри та командні завдання створюють можливості для практичного застосування соціальних навичок у контрольованій інтерактивній обстановці. Ці активності дозволяють людям з ІП відчувати себе частиною групи, виконувати ролі та співпрацювати з іншими учасниками. Вони розвивають вміння спілкуватися, сприймати інших та працювати в команді, що сприяє їхній соціальній адаптації.

Крім того, групові заняття забезпечують позитивну підтримку та взаємодію за принципом «рівний-рівному», створюють можливості для взаємного навчання та підтримки між учасниками групи. Це допомагає учасникам курсу психологічної реабілітації розвивати впевненість у собі, сприймати позитивний образ себе та відчувати приналежність до соціальної групи.

Загалом, використання групових стратегій для підтримки позитивної соціальної взаємодії є основою для розвитку соціальних навичок та підвищення якості життя людей з ІП.

Прихильне та емпатичне середовище

За даними спостережень за членами Благодійного товариства з ІП, їм може бути потрібно більше часу на засвоєння нових ідей або завдань. Доцільно працювати над створенням середовища, де визнають і цінують їхній внесок і навички, незалежно від темпу чи стилю їхньої роботи.

Важливо відводити більше часу для діяльності учасників курсу психологічної реабілітації, оскільки це дає їм можливість адекватно засвоювати нові ідеї та інформацію. Для зниження рівня стресу та виконання усіх процесів у доступному темпі важливо враховувати потребу людини з ІП щодо часу для кожного виду діяльності. Врахування їхньої потреби у більш тривалому процесі засвоєння інформації сприяє зниженню стресу та дозволяє їм розвиватись із власним темпом. Розуміння і підтримка з боку оточуючих сприяють збереженню мотивації та покращують шанси на успіх людей з ІП.

В цілому, створення емпатичного середовища допомагає людям з ІП відчувати себе прийнятими та цінними. Прийняття їхнього темпу та стилю роботи демонструє повагу до їх індивідуальності та права на розвиток у власному темпі, сприяє покращенню самооцінки та стимулює прагнення до нових досягнень.

Підсилити віру в себе та шанси досягти успіху людини з ІП допомагає і підтримка індивідуальних навичок та належна оцінка особистого внеску людини. Середовище, що визнає і цінує різні підходи та внесок кожної особи, сприяє формуванню позитивної самоідентифікації та здатності до співпраці.

Повага, толерантність та розуміння з боку інших допомагають людям з ІП відчувати себе повноцінними членами суспільства та забезпечують сприятливі умови для їхнього самореалізації.

Індивідуальний підхід

Хоча існують загальні стратегії для підтримки учасників курсу психологічної реабілітації, критичним є врахування індивідуальних потреб кожної особи. Учасники групи можуть мати різні рівні розвитку, слабкі сторони, інтереси та уподобання, і всі ці аспекти варто брати до уваги. Застосування індивідуальних стратегій надає людям з ІП можливість працювати на своїх власних умовах та

досягати успіху, що підвищує їхню самооцінку та мотивацію. Застосування індивідуального підходу – це також рівноправність та включення, позитивна самоідентифікація та відчуття приналежності[33].

Загалом, індивідуальний підхід є ключовим для успішної підтримки осіб з інтелектуальними порушеннями. Врахування їхніх унікальних потреб, стратегій пристосування, індивідуальних можливостей та уподобань допомагає їм розвиватися, відчувати себе прийнятими та досягати успіху.

Участь у процесі прийняття рішень

Люди з ІП мають право участі в прийнятті рішень, що стосуються їхнього життя, як це визначено у пункті 3 статті 4 Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю.[34] Зокрема, вони мають висловити свою думку щодо власної участі в груповій роботі. Їх можна залучати до планування та оцінювання завдань, щоб усвідомити, що їхні голоси будуть почуті, що вони мають та вплив на процес і водночас залишаються автономними.

Крім того, участь у процесі прийняття рішень дозволяє враховувати індивідуальні потреби, інтереси та обмеження людей з ІП. Вони можуть надати важливі відомості та інсайти, щоб створити більш адаптовану та глибоку групову роботу, тим самим посилюючи ефективність і рівність співпраці всередині групи. Участь у прийнятті рішень – важлива складова успішної групової роботи, що сприяє розвитку, самовизначенню та включеності людей з ІП.

Кожен учасник групи може докласти свою частку до спільної роботи, незалежно від своїх індивідуальних здібностей.

6.2. Методи виявлення індивідуальних потреб учасників під час підготовки та проведення курсу психологічної реабілітації

Виявлення індивідуальних потреб учасників групової роботи – важливий крок до створення комфортного і продуктивного середовища[35]. Є різні методи, які можна використати для цієї мети, а саме:

Планування участі

Процес планування участі кожного є методом виявлення індивідуальних потреб. Учасники можуть обговорити свої очікування, цілі та потреби щодо участі в курсі психологічної реабілітації. Це може включати обговорення завдань, ролей та інших факторів, які впливають на їхню можливість активної участі.

[33] Корекційна психопедагогіка (Олігофренопедагогіка) : навчально-методичний посібник / укл. О.В. Гаяш – Ужгород, – ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. – 255 с., режим доступу:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/38837/1/ГАЯШ%20навч%20посібник%20Корекційна%20психопедагогіка.pdf>

[34] Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text

[35] Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «ТИМЧАСОВИЙ ДОГЛЯД ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ», – К.- 2017.- 30с. Режим доступу:

<http://www.djerela.org/attachments/article/32/metodrecomend.pdf>

Анкетування

Це простий та ефективний спосіб збору інформації про індивідуальні потреби учасників курсу. Анкети можуть містити питання про комфорт при виконанні різних завдань, потреби щодо темпу роботи, особливі потреби кожного, стосовно яких учасники можуть побажати сказати групі тощо.

Індивідуальні бесіди

Можна провести індивідуальні бесіди для більш глибокого розуміння індивідуальних потреб учасників курсу. Це дозволить виявити більше деталей та обговорити більш особисті або специфічні питання.

Спостереження

Нерідко деякі потреби проявляються в процесі роботи. Спостереження за поведінкою учасників курсу, їхньою взаємодією, реакцією на певні завдання може дати цінну інформацію про потреби кожного.

Відгуки

Важливо забезпечити регулярні канали зворотного зв'язку від законних представників та опікунів, де вони можуть повідомляти про свої потреби та відчуття. Це можуть бути анонімні форми відгуку, періодичні зустрічі для обговорення ходу роботи, на яких їх заохочують ділитися своїми думками.

Ревізія та оцінювання

Регулярна ревізія процесу та оцінювання результатів групової роботи також можуть виявити індивідуальні потреби учасників курсу. Наприклад, якщо декілька членів групи мають труднощі з певним аспектом проєкту, це може вказувати на потребу в додатковій підтримці або ресурсах.

6.3. Шляхи забезпечення індивідуальних потреб кожного учасника курсу під час його підготовки та проведення

Державним стандартом соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю, затвердженим наказом Міністерства соціальної політики України 07.06.2017 № 956[36] передбачено кілька шляхів забезпечення індивідуальних потреб людей з ІП в сторонній допомозі під час проведення курсу психологічної реабілітації. Деякі з них включають:

Індивідуальне оцінювання потреб

Початком процесу є проведення індивідуального оцінювання потреб кожного учасника/-ці, що допомагає зрозуміти їхні сильні та слабкі сторони, інтереси, попередні досягнення, а також конкретні потреби та запити, які можуть виникнути під час курсу реабілітації.

[36] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0806-17#Text>

Розробку індивідуальних планів

На основі індивідуальної оцінки потреб розробляють індивідуальні плани участі кожного у курсі реабілітації. Ці плани враховують конкретні цілі, завдання та підходи, що допоможуть задовольнити їхні індивідуальні потреби.

Адаптацію матеріалів та методів як виду розумних пристосувань

Матеріали та методи повинні бути адаптовані, щоб вони були доступні та зрозумілі для кожної особи з ІП (використання візуальних підказок, простої мови, методик відповідного рівня сприйняття).

Індивідуальну підтримку та наставництво

Може включати наявність відповідних фахівців (помічників психолога, соціальних працівників та робітників), які надають додаткову підтримку, пояснення та допомогу у виконанні завдань.

Гнучкість та адаптованість

Може включати зміни графіку, розподіл завдань, додатковий час на виконання завдань та інші адаптивні заходи, які дають можливість кожній людині працювати в межах свого темпу та здібностей.

Попереднє анкетування учасників дозволяє отримати інформацію про їхні індивідуальні потреби, вміння, інтереси та обмеження та допомагає зрозуміти, як підготувати та адаптувати програму курсу. Анкета має виявити основні характеристики учасників, такі як вік, особливості комунікації, фізичні обмеження, попередні досвід тощо (Додаток 7).

Крім того анкеті може містити питання про інтереси, потреби, сильні та слабкі сторони, що виявить більш детальну картину потреб та очікувань учасників.

Слід звернути увагу на розділ про поведінкові прояви, оскільки він дозволяє отримати інформацію про особливості поведінки учасників. Розділ може включати запитання про специфічні потреби в регулюванні емоцій, стресостійкість, реакції на конфлікти або незручні ситуації. Цей розділ допомагає підготувати стратегії та підходи для керування поведінкою та забезпечення позитивного та безпечного середовища для всіх учасників.

Крім того, урахування індивідуальних потреб під час виїзного проведення курсу психологічної реабілітації сприяє інклюзивності та рівноправності, максимальної реалізації потенціалу кожного.

6.4. Як збалансувати індивідуальні потреби та загальні цілі групової роботи?

Важливо знайти баланс між індивідуальними потребами та загальними цілями групи. При пошуку компромісу та створення простору для індивідуального розвитку кожної особи необхідно одночасно спрямовати зусилля учасників на досягнення загальних цілей групи. Залучення учасників/-ць до планування та прийняття рішень стосовно групової роботи може сприяти врахуванню їхнього голосу та інтересів.

Збалансування індивідуальних потреб та загальних цілей групової роботи можна досягти за допомогою декількох стратегій, таких як індивідуалізація підходів, гнучкість та адаптованість, участь кожного у прийнятті рішень, персоналізована підтримка, регулярний моніторинг та оцінювання прогресу кожного та внесення коректив.

Розділ 7. Супутня робота з батьками/доглядальниками

Цей розділ присвячено обґрунтуванню потреби супутньої роботи з батьками/доглядальниками в межах курсу. В ньому описано основні складові роботи з батьками/доглядальниками в рамках курсу, виклики під час роботи з ними, методи ефективної комунікації та важливість співпраці. Також включено огляд проблеми емоційного вигорання, зокрема, профілактики та протидії.

Ефективність роботи мультидисциплінарної команди, задіяної у курсі психологічної реабілітації, залежить від взаєморозуміння між її членами та фокусування на спільній меті. Батьки/доглядальники осіб з інтелектуальними порушеннями є постійними членами цієї команди і мають право вносити пропозиції, побажання та висловлювати свої думки щодо проведення курсу.

Батьки/доглядальники знають свого підопічного якнайкраще і володіють важливою інформацією про її/його особистість, потреби, страхи та здібності. Така інформація допомагає психологам і фахівцям реабілітаційної команди краще зрозуміти потреби людини з ІП і внести корективи до індивідуальної програми реабілітації чи індивідуального плану надання супутньої соціальної послуги виходячи з індивідуальних потреб учасника курсу. Батьки / доглядальники можуть стати надійною опорою, спонукати до дій та допомагати подолати труднощі. Співпраця з батьками не обмежується лише періодом реабілітації, але може допомогти створити підтримуюче середовище і після завершення курсу.

Обґрунтування потреби супутньої роботи з батьками / доглядальниками в рамках курсу

Завдячуючи досвіду Благодійного товариства «Джерела», можна дійти висновку, що батьки чи доглядальники відіграють ключову роль у пізнанні особистості, потреб та можливостей людини з ІП. Вони мають багато цінної інформації про індивідуальні потреби, здібності та виклики людей з ІП. Розуміння цих особливостей допомагає психологам та фахівцям здійснювати більш ефективну роботу з особою з інвалідністю.

Близькі люди здебільшого виступають в ролі основних джерел підтримки для людей з ІП. Вони можуть надавати емоційну підтримку, допомагати в подоланні труднощів та сприяти позитивному розвитку особистості. Співпраця з ними допомагає забезпечити стабільність та сприятливе середовище для реабілітації. Батьки та доглядальники мають постійний тісний контакт у повсякденному житті з людиною з ІП і є постійними і надійними членами підтримуючої команди. Після завершення курсу психологічної реабілітації вони можуть продовжувати надавати підтримку та втілювати рекомендації фахівців у повсякденному житті людини з інтелектуальними порушеннями, тож досягати тривалого та стабільного прогресу.

Робота психолога з батьками та доглядальниками може сприяти їхньому особистому розвитку та збагаченню знань та навичок у галузі психології та реабілітації, кращому розумінню особливостей своєї дорослої дитини або підопічного, а також збільшенню ефективності при наданні підтримки та співпраці з фахівцями.

Складові роботи з батьками / доглядальниками в межах курсу

Далі описано алгоритм роботи з батьками чи доглядальними повнолітньої особи з ІП при проведенні будь-яких виїзних групових заходів командою Благодійного товариства «Джерела».

Першим кроком роботи з батьками чи доглядальниками особи з ІП в межах курсу є надання їм інформації про ініціювання такого курсу недержавною організацією. Зразок повідомлення для інформування законних представників про можливість подати заяву на курс міститься у Додатку 4.

Після інформування про курс, виявлення бажаючих, прийняття рішення про відбір учасників для отримання послуг проводиться анкетування та інтерв'ювання батьків або доглядальників для отримання додаткової інформації про особливості та потреби учасників курсу, що допомагає зрозуміти їхні очікування, побажання та конкретні потреби, а також виявити можливі обмеження чи труднощі, з якими можуть зіткнутися фахівці.

Участь батьків або доглядальників в оцінюванні прогресу учасників курсу є ще однією важливою складовою. Їхнє спостереження та відгуки можуть допомогти зрозуміти, які зміни спостерігаються у поведінці та самопочутті учасників, а також оцінити ефективність проведеного курсу. Батьки або доглядальники можуть давати свою оцінку та висловлювати свої спостереження, що сприяє збагаченню оцінки процесу реабілітації.

Взаємодія з батьками / доглядальниками під час курсу є важливим елементом роботи. Забезпечення відкритих комунікаційних каналів, регулярні зустрічі та обмін інформацією дозволяють створити позитивне середовище співробітництва. Батькам або доглядальникам надається можливість задавати питання, обговорювати свої спостереження та отримувати необхідну підтримку під час курсу.

Після завершення курсу важливо провести з батьками або доглядальниками обговорення та надати рекомендації стосовно подальшої підтримки та розвитку учасників курсу психологічної реабілітації. Це можуть бути поради щодо надання підтримки вдома, контактні дані додаткових ресурсів або організацій, до яких можна звернутися для отримання подальшої допомоги.

Основні виклики при роботі з батьками/догодальниками

Батьки або доглядальники можуть мати різний рівень розуміння інтелектуальних порушень та реабілітаційних процесів. Це може створювати труднощі для взаєморозуміння та співпраці. Важливо надати батькам чітку та доступну інформацію про характер інвалідності та цілі курсу реабілітації.

Батьки або доглядальники можуть відчувати емоційний стрес та тривогу, пов'язані з інвалідністю своєї дитини / підопічного. Це може впливати на їхню спроможність сприймати та обробляти інформацію. Важливо створити підтримуючу атмосферу, вислуховувати розповіді про їхні емоції та відповідати на їхні потреби.

Деякі батьки або доглядальники можуть мати різні погляди на свою роль і відповідальність щодо реабілітації своєї дитини або підопічного. Розбіжності у поглядах можуть призводити до конфліктів та незгоди щодо прийняття рішень та виконання завдань. Важливо забезпечити можливість відкритого спілкування та співпраці, де всі голоси будуть почуті та враховані.

Після завершення курсу реабілітації важливо забезпечити сталу фахову підтримку батьків або доглядальників. Після курсу реабілітації батьки або доглядальники можуть продовжувати стикатися з викликами та питаннями, пов'язаними з доглядом та підтримкою осіб з інвалідністю. Важливо забезпечити їм доступ до консультування, групових зустрічей або онлайн-ресурсів, де вони можуть обмінюватися досвідом та отримувати необхідну інформацію.

Загалом, трапляються різноманітні виклики при роботі з батьками або доглядальниками під час курсу.

Ефективна комунікація з батьками/доглядальниками

Комунікація з батьками або доглядальниками є важливим аспектом виїзного курсу. Мультидисциплінарною командою Благодійного товариства «Джерела» розроблено деякі поради фахівцям для ефективної комунікації з батьками/доглядальниками, а саме: слухайте активно, виявляйте емпатію та відкритість до співпраці, забезпечуйте чіткість та доступність інформації, створіть можливості для обміну досвідом (групові зустрічі чи форуми), запитуйте про їхні потреби та пропозиції, враховуйте індивідуальність.

Забезпечення співпраці та взаємодії між батьками/доглядальниками та професіоналами

Багаторічний досвід «Джерел» свідчить, що саме мультидисциплінарний підхід у наданні допомоги сім'ям, які виховують осіб з інвалідністю, дозволяє підвищити їхні потенційні можливості. Важливо закликати батьків до співпраці у якості членів команди. Важливим аспектом цієї моделі є психоедукація батьків, тобто пояснення і донесення до них необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні труднощі та їх наслідки для особистості, які можуть стосуватися їхніх дітей з інвалідністю[37].

Працівники повинні демонструвати повагу до батьків та їхніх унікальних знань. Це створює фундамент для взаємного розуміння та довіри. Чітка та відкрита комунікація є важливою для успішної взаємодії. Батьки повинні бути поінформовані про розвиток, прогрес та проблемні моменти, а також про рекомендації та стратегії, які використовуються професіоналами.

Важливо регулярно обговорювати план догляду та реабілітації учасників курсу, зокрема, доцільно говорити про прогрес, цілі, виклики та стратегії.

Співпраця, крім іншого, включає індивідуальні консультації фахівців з батьками, щоб з'ясувати їхні потреби, та розробити індивідуальні стратегії підтримки, надання інформації, сприяння у створенні підтримуючого середовища.

Підтримка сімей, які опікуються людиною з інтелектуальними порушеннями

Підтримка сімей, які опікуються людиною з інтелектуальними та комбінованими порушеннями під час травматичних подій, пов'язаних з війною, є надзвичайно важливою. Сім'ї при цьому можуть зазнавати значних психологічних та емоційних навантажень, що позначається і на підопічних. Тобто крім переживання за власне здоров'я та життя, як це відбувається у всіх громадян України, додається відповідальність і особливе хвилювання про рідних з ІП. У цей період знижена або порушена здатність розуміти інших, любити, працювати й насолоджуватися життям. Під дією стресу законні представники/опікуни можуть втрачати особисті ресурси, необхідні їм для підтримання своїх підопічних, можуть відчувати втому, безпорадність та розгубленість, що суттєво впливає на психологічний стан в родині і може мати довгострокові наслідки.

Основною метою підтримки сімей є створення безпечного та підтримуючого середовища, в якому вони можуть знайти допомогу, розуміння та ресурси для подолання травматичних наслідків війни. Зазначені нижче підходи та методи можуть бути корисними в цьому процесі:

1. *інформаційна підтримка* – інформаційні брошури, веб-сайти, консультації з фахівцями тощо,

[37] Надь Б.Я., Романів О.П. Роль батьків в процесі комплексної реабілітаційної допомогі дітям з інвалідністю. – ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки, факультет здоров'я та фізичного виховання МАТЕРІАЛИ УЧАСНИКІВ КОНФЕРЕНЦІЇ «УКРАЇНА. ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ». – 2018. № 3/1 (51) ISSN 2077-6594.46. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/21538/1/46-48.pdf>

2. *психологічна підтримка* – створення можливості для сімей висловити свої емоції, страхи, занепокоєння, в процесі спілкування з психологами або психотерапевтами, які спеціалізуються на роботі з воєнними травмами та інтелектуальними порушеннями, групові сесії підтримки за принципом «рівний-рівному»,

3. *психоедукація* – навчання сімей стратегіям самодопомоги, самовідновлення, стресового менеджменту, піклування про себе,

4. *соціальна підтримка* – залучення сімей до соціальних мереж та груп підтримки, спільнот, що можуть надати взаємну підтримку, спільні ресурси та знання,

5. *практична допомога*, що може включати фінансову підтримку, організацію послуг по догляду або виконання побутових справ задля зменшення навантаження на сім'ї та забезпечення можливості краще зосередитися на підтримці людини з ІП.

Такі підходи сприятимуть підвищенню резильєнтності сімей – здатності адаптуватися та відновлюватися після травматичних подій, зберігаючи свою психологічну та емоційну стійкість. Робота повинна бути індивідуалізованою та враховувати потреби, можливості та контекст кожної сім'ї. Основним принципом підтримки є повага до унікальних потреб кожної родини та забезпечення безпечного, емоційно підтримуючого та позитивного середовища для всіх її членів.

Профілактика та протидія вигоранню

Батьки/доглядальники осіб з інвалідністю внаслідок ІП часто перебувають у групі ризику розвитку депресивних і тривожних станів, а також психосоматичних проблем та можуть використовувати неадекватні стратегії, такі як надмірна опіка і уникання соціальних контактів, що в свою чергу може гальмувати процес реабілітації[38].

Психологічне вигорання батьків та опікунів дорослих осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень може мати декілька причин:

1. Перебування під великим постійним стресом через відповідальність за забезпечення потреб дорослої людини з ІП.

2. Почуття внутрішньої провини за стан своєї дитини і відчуття безпорадності через відсутність змоги допомогти дорослій дитині належним чином.

3. Неприйняття та нерозуміння з боку оточуючих стосовно особливостей їхньої дитини, почуття відчуження та емоційний дискомфорт.

4. Брак часу для відпочинку та заходів із самозбереження, накопичення стресу і подальше психологічного вигорання.

5. Відсутність адекватних ресурсів для необхідної підтримки та допомоги.

Ці причини можуть посилювати одна одну, поглиблюючи стан вигорання батьків чи опікунів. Важливо звертати увагу на психологічний стан батьків та опікунів і надавати їм необхідну підтримку та допомогу для запобігання психологічного вигорання.

Для запобігання вигоранню у батьків та опікунів слід враховувати деякі рекомендації, вироблені колективом Благодійного товариства «Джерела» за 29 років діяльності організації. Ці або подібні поради важливо повідомляти перед початком курсу психологічної реабілітації та по його завершенні.

Однією з порад може стати створення груп підтримки за принципом «рівний-рівному» для батьків і опікунів, це може допомогти їм спілкуватися з людьми, які переживають подібний досвід, і обмінюватися стратегіями та досвідом. Таку пропозицію можна висунути на групових зустрічах при підготовці до курсу реабілітації.

Важливо обговорювати на індивідуальних та групових зустрічах ідею «дозволу на відпочинок». Йдеться про турботу доглядальниці про себе: регулярні перерви, відпочинок, хобі, фізичну активність та здоровий спосіб життя.

[38] Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін. / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. – К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. – 352 с. режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/146446569.pdf>

В роботі з батьками та опікунами можна рекомендувати їм звертатися по допомогу до спеціалістів, таких як психологи, психотерапевти, психіатри або соціальні працівники для профілактики боротьби зі стресом та отримання індивідуальних порад від фахівців.

Забезпечення допомоги та підтримки батькам та опікунам осіб з інтелектуальними порушеннями може покращити їхній власний фізичний та психологічний стан, допомогти уникнути вигорання та забезпечити якісний догляд за особами з ІП в майбутньому.

Розділ 8. Здійснення догляду осіб з ІП під час проведення курсу реабілітації

У цьому розділі описано особливості здійснення догляду за людьми з ІП під час проведення виїзного курсу психологічної реабілітації, надано інформацію про застосування державного стандарту надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання, зазначено важливість індивідуального підходу у роботі з людьми з ІП, залучення кваліфікованих кадрів, гарантування безпеки та комфорту учасників, формування позитивного психологічного клімату під час проведення курсу. Також описано стратегії підтримки і розвитку навичок самообслуговування та процедури початкового, проміжного та прикінцевого оцінювання потреб у догляді.

Догляд є необхідною умовою виїзного курсу психологічної реабілітації для людей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та поведінкових порушень. Тож супутньою соціальною послугою під час курсу є соціальна послуга підтриманого проживання, яка надається відповідно до державного стандарту. Оскільки багато людей з ІП мають додатково і поведінкові розлади, а специфіка діагнозу передбачає соціальну дезадаптацію, то такі люди потребують більш індивідуального підходу під час надання цієї послуги.

Соціальна послуга підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю (далі – соціальна послуга) – комплекс заходів з надання місця для проживання, навчання, розвитку та підтримки навичок самостійного проживання, допомоги в організації розпорядку дня, організації медичного патронажу, допомоги у веденні домашнього господарства (закупівля і доставка продуктів харчування, ліків та інших товарів, приготування їжі, косметичне прибирання), з представництва інтересів, надання допомоги в організації взаємодії з іншими фахівцями та службами, інформації з питань соціального захисту населення, допомоги в отриманні безоплатної правової допомоги, спрямований на створення для отримувачів соціальної послуги соціально-побутових умов для самостійного проживання, захист їхніх прав та інтересів і залучення їх до життєдіяльності територіальної громади[39].

Супутня соціальна послуга надається під час виїзного курсу психологічної реабілітації після комплексного визначення ступеня індивідуальних потреб учасників, які є отримувачами цієї послуги, складання індивідуального плану та укладання договору про надання соціальної послуги.

Комплексне визначення ступеня індивідуальних потреб учасників курсу, які є отримувачами соціальної послуги, проводиться соціальним працівником із залученням отримувача соціальної послуги та/або його законного представника/опікуна. Визначення ступеня індивідуальних потреб отримувача є підставою для надання усіх аспектів догляду під час курсу психологічної реабілітації. Для повнолітніх осіб з ІП ступінь індивідуальних потреб визначається відповідно до шкали оцінки навичок проживання за основними категоріями та картки визначення індивідуальних потреб отримувача соціальної послуги, наведених відповідно у таблицях 4 і 5 (додаток 1), що включено до державного стандарту. За результатами визначення ступеня індивідуальних потреб учасника курсу складається індивідуальний план та укладається договір про надання цієї послуги. Після завершення курсу проводиться моніторинг надання супутньої соціальної послуги та надаються рекомендації законним представникам/опікунам щодо подальшої підтримки людини з ІП.

Індивідуальний план надання соціальної послуги містить таку інформацію: загальні відомості про отримувача соціальної послуги; заходи, що проводяться при наданні соціальної послуги; періодичність, строки та обсяги виконання заходів; відомості про виконавців заходів.

[39] Див: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0806-17#Text>

До виконання індивідуального плану надання супутньої соціальної послуги під час курсу психологічної реабілітації залучаються соціальні робітники та персональні асистенти. Кількість годин залучення персональних асистентів визначається на підставі комплексної оцінки потреб, яка, крім іншого, включає і визначення рівня потреби в персональній допомозі учаснику курсу, людині з ІП.

Зміст соціальної послуги та її обсяг для кожного отримувача соціальної послуги визначаються індивідуально залежно від ступеня індивідуальних потреб отримувача та зазначаються в Індивідуальному плані.

Відповідальним за організацію супутньої соціальної послуги підтриманого проживання є соціальний працівник, який входить до складу мультидисциплінарної команди.

Індивідуальний підхід

Забезпечення індивідуального підходу дозволяє оптимізувати процес надання реабілітації та догляду з урахуванням конкретних можливостей і особливостей кожної людини з інвалідністю.

Люди з ІП можуть потребувати різних рівнів допомоги для забезпечення максимальної самостійності.

Урахування індивідуальних потреб індивіда в процесі догляду і реабілітації підвищує ефективність та якість надання послуг, покращує якість життя та сприяє інтеграції в суспільство.

Залучення кваліфікованих кадрів

Надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання вимагає залучення досвідчених працівників, які мають досвід надання послуг людям з інвалідністю внаслідок ІП. Відповідальним за організацію супутньої соціальної послуги підтриманого проживання є соціальний працівник, який має профільну освіту рівня бакалавра, магістра або спеціаліста за спеціальністю соціальна робота, щонайменше 5-річний досвід надання регулярних послуг для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок ІП.

Соціальний працівник повинен виконувати рутинні обов'язки члена мультидисциплінарної команди: брати участь у вступних зустрічах команди для вироблення процедур взаємодії команди, організувати передкурсіву зустріч з отримувачами послуг, визначити їхні потреби в догляді, скласти план надання соціальної послуги підтриманого проживання. Під час виїзного курсу соціальний працівник щоденно спостерігає за отримувачами, виявляє їхні поточні потреби, готує щоденні настанови для соціальних робітників та персональних асистентів людей з ІП, контролює заходи з підтримки отримувачів для забезпечення їхніх фізіологічних потреб та дотримання плану надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання.

До здійснення планових заходів згаданої соціальної послуги залучені соціальні робітники та персональні асистенти людей з ІП, які підпорядковані соціальному працівникові. Соціальні робітники, які безпосередньо виконують індивідуальні плани надання соціальної послуги, зокрема, щодо забезпечення фізіологічних потреб осіб з ІП, повинні мати досвід надання таких послуг зазначеній категорії осіб та розуміти специфіку саме людей з ІП. Персональні асистенти, зокрема, забезпечують допомогу під час прийому їжі, ранкового та вечірнього туалету, допомогу у самообслуговуванні, одяганні, підготовці до сну, супровід під час реабілітаційних заходів курсу. Вони теж повинні мати попередній досвід роботи саме з людьми з ІП.

Увесь залучений персонал повинен дотримуватися європейських підходів до надання соціальних послуг (повага до гідності, розуміння особистості користувача послуги, урахування думки отримувача послуги тощо), слідкувати за дотриманням прав отримувачів та Етичного кодексу організації, яка надає послуги.

Безпека та комфорт

Під час виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень треба приділити особливу увагу безпеці та комфорту людей з ІП. В цьому розділі ми опишемо основні параметри забезпечення безпечного та комфортного середовища.

Безпека фізичного оточення

Усі приміщення, які використовуються для проведення курсу, мають відповідати потребам учасників, до прикладу, відповідати вимогам архітектурної доступності (пандуси, підйомники, ширина дверей, наявність інструкцій простою мовою із користування обладнанням тощо). Всі приміщення повинні бути перевірені стосовно справності обладнання (розеток, туалетів, душів, вентиляції...). Також важливо слідкувати за станом меблів і наявністю сторонніх предметів у кімнатах загального вжитку задля уникнення травм.

Слід розробити інструкції простою мовою щодо безпеки при перебуванні в приміщеннях та стосовно поведінки у разі надзвичайних ситуацій і ознайомити з ними учасників курсу. Виходячи з потреб учасників з ІП, доцільно розглянути можливість залучення медичного працівника.

Емоційна безпека

Елементами емоційної безпеки є наявність психологічної підтримки за межами фахових психологічних втручань (бесіди, допомога у вираженні емоцій, увага до індивідуальних потреб), дбайливе ставлення та розуміння індивідуальних особливостей і потреб учасників, повага до їх прав та гідності, організація місця релаксу (релаксаційні гамаки), де учасники можуть зняти емоційне напруження, розробка особистих стресозахисних стратегій учасників, та інструментів управління емоціями. Це може бути навчання простим медитативним та релаксаційним технікам та іншим прийомам саморегуляції.

Конфіденційність

Люди з ІП можуть бути більш вразливими і відчувати страх перед розголошенням своїх проблем. Забезпечення конфіденційності дозволяє зберігати їх особисту інформацію в таємниці і створює довіру між ними та фахівцями. Захист особистої інформації допомагає уникнути стигми і дискримінації.

Конфіденційність є ключовим елементом у побудові довіри між клієнтом і фахівцем. Забезпечення конфіденційності допомагає створити середовище довіри та підтримки, в якому людина може почуватися комфортно і вільно звертатися за допомогою.

Дотримання особистих кордонів

Дотримання особистих кордонів допомагає створити довірливе середовище між фахівцями та людьми з ІП. Коли людина відчуває, що її простори і межі поважають, вона стає більш відкритою і готовою до співпраці. Дотримання особистих кордонів дозволяє особам з ІП мати контроль над своїм простором, тілесними межами і приватністю.

Створення сприятливої атмосфери

Основою для дієвої психологічної реабілітації та догляду за особами з ІП, є комфортне психологічне середовище. Учасники групи повинні відчувати безпеку, захищеність та підтримку. Це сприяє процесу психологічного відновлення після пережитих травматичних подій. Основними аспектами створення сприятливої атмосфери є, передусім, емпатія, некритичність та самовизначення.

Підтримка та розвиток навичок самообслуговування

Розвиток навичок самообслуговування дозволяє особам з ІП самотійно справитися з повсякденними завданнями: дотриманням особистої гігієни, прибиранням в кімнаті, формуванням списку покупок при поході до магазину та здійсненні цих покупок, плануванням бюджету, а також забезпеченням самозайнятості. Також сюди можна включити навички комунікації, адже зрозуміла комунікація (вербальна або за допомогою альтернативних засобів) допомагає людині з ІП повідомити про свою потребу.

Люди з ІП можуть виконувати прості завдання, але часто мають проблеми щодо розуміння послідовності виконання окремих кроків. Тому важливо сформувати і виконати індивідуальний план підтримки та розвитку навичок самообслуговування.

У межах цього курсу доцільно застосовувати такі підходи та заходи:

Створення індивідуального плану надання соціальної послуги, зокрема, розвитку навичок самообслуговування на період курсу. Заходи цього плану можуть включати допомогу у дотриманні особистої гігієни та прибиранні власної кімнати. Допоміжними матеріалами можуть слугувати короткі картинки-підказки, що розміщені у відповідних місцях і розповідають про певну послідовність дій під час того чи іншого процесу. Індивідуальний план може також передбачати участь у групових заняттях, до прикладу, майстер класах з приготування їжі, формування списку покупок при поході в магазин, планування бюджету. Допоміжними матеріалами можуть слугувати картки з соціальними історіями де буде представлена інформація про те, що люди роблять у конкретних соціальних ситуаціях: де ці ситуації відбуваються, хто в них бере участь.

Головне – чітко дотримуватися плану, наприклад, якщо в плані надання соціальної послуги передбачене групове заняття щодо формування списку покупок для походу в магазин, доцільно в цей день завітати з учасниками курсу до магазину.

Послідовність та повторення матеріалу

При роботі з людьми з ІП важливо пам'ятати про обов'язкове дотримання певної послідовності дій. У багатьох з групи отримувачів послуг вже сформовані свої власні ритуали виконання рутинних дій і на це потрібно зважати при проведенні заняття із підтримання навичок.

Людям з ІП важко одразу опанувати складні завдання, тому, ми рекомендуємо розділяти їх на невеликі за обсягом етапи чи кроки, по завершенню яких можна буде оцінити разом з учасниками правильність їх виконання. Постійне та систематичне повторення цих етапів чи кроків краще запам'ятовується людьми з ІП.

Візуалізація процесу

Демонстрація процесу під час заходів із підтримки та розвитку навичок самообслуговування допомагає людям з ІП зрозуміти послідовність дій у тому чи іншому процесі для подальшого їх повторення. Цей спосіб надання інформації є більш дієвим для людей з ІП через труднощі з абстрактним мисленням та сприйняттям інструкцій.

Візуалізацію процесу слід поєднувати з іншими підходами, такими як послідовність та повторення матеріалу, позитивне підкріплення та мотивація. Таким чином можна створити цілісний та індивідуально орієнтований підхід.

Позитивне підкріплення та мотивація

Недостатня мотивація у людей з ІП погано впливає на розвиток навичок самообслуговування. Похвала, заохочення та винагорода може сприяти підвищенню мотивації у виконанні поставлених завдань.

Навіть маленькі кроки та досягнення є вкрай важливими для осіб з ІП. Вдячність, похвала та заохочення мають першочергове значення в реабілітаційному процесі, допомагають створити позитивну атмосферу та підтримують мотивацію до виконання наступних завдань. Слід додати, що подібні підходи допомагають підтримувати стійкий позитивний зв'язок між особою з ІП та фахівцем. Символічні подарунки, подяки та привілеї можуть використовуватися фахівцями як позитивне підкріплення. Позитивне підкріплення та мотивація – це дієві інструменти у підтримці та розвитку навичок самообслуговування.

ДОДАТКИ

Додаток 1 до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Короткий виклад результатів дослідження[40]

У червні 2023 року було проведено дослідження «Вивчення та деталізація проявів та чинників психологічних травм, завданих війною повнолітнім особам з інтелектуальними порушеннями». Дослідження проводилося Благодійним товариством допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» у ході виконання проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», який реалізує Благодійне товариство «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» та за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини.

Загальні висновки дослідження про чинники психологічних травм для повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями під час війни

Особи з інтелектуальними порушеннями, матері / законні представники та фахівці поділяють думку про чинники психологічних травм, спричинених війною, у повнолітніх людей з інтелектуальними порушеннями, а саме:

1. Як і для загального населення, чинниками психологічних травм під час війни для людей з інтелектуальними порушеннями можуть бути переживання та/або спостереження бомбардувань, повітряних нальотів, вибухів, пожеж, смертей інших людей під час ворожої окупації, спілкування з окупантами.

2. Особливо гостро люди з інтелектуальними порушеннями відчують негативний вплив раптових несподіваних змін фізичного оточення, людей навколо, щоденних занять, що призводять до повної дезорієнтації у часі, просторі, очікуваннях на найближче майбутнє.

3. Втрата доступу до регулярних реабілітаційних і соціальних послуг: людина губиться і не знає, чим себе зайняти.

4. Звуки повітряних сирен, неповне усвідомлення потенційних загроз від повітряних атак, нерозуміння ризиків та потреби у використанні бомбосховищ.

5. Евакуація, яка на додаток до нових незручних умов проживання, виснажливих поїздок, нових неприємних, небажаних людей поряд призводить також до непорозумінь у спілкуванні з новими знайомими, котрі не розуміють особливостей сприйняття інформації та поведінки людей з інтелектуальними порушеннями і висловлюють їм завищені очікування.

6. Блекаути, перерви у забезпеченні електропостачання, водопостачання, тепла, телефонного зв'язку та інтернету. При цьому характерним ускладненням для людей з інтелектуальними порушеннями є відсутність зайнятості, бо сама людина не вміє знайти собі заняття, матері перевантажені, а відсутність електрики перешкоджає виконанню звичних дій – перегляду телепередач, малюванню, настільним іграм тощо.

[1] Див. повний звіт про дослідження: https://drive.google.com/file/d/1OUJNYgkw2JM2_Gj98h7_bmbc5pbRvnlT/view?usp=drive_link

7. Незручності, викликані воєнними обставинами: перерви в роботі транспорту, ліфтів, ускладнений доступ до медичної і соціальної допомоги, ліків, харчів.

8. Бар'єри у забезпеченні фізіологічних потреб: харчування (зокрема, через різке підвищення цін без відповідної індексації соціальної допомоги), прогулянок (у тому числі через мінування та часті повітряні тривоги), сну (зокрема, через звуки вибухів та сирен, зруйновані домівки, необхідність евакуації тощо).

9. Негативна інформація від засобів масової інформації та мережі Інтернет. Часто ситуацію ускладнюють рідні, які переповідають невтішні новини та тривожні прогнози.

10. Неповне розуміння загальної ситуації та ризиків для власного життя і здоров'я, відтак – низька мотивація до вжиття заходів задля збереження власного життя та здоров'я.

11. Побоювання за життя і здоров'я рідних, ймовірне захоплення ворогом рідного міста тощо, що ускладнюється недостатньою спроможністю контролювати свої емоції.

Про прояви психологічних травм у повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями під час війни

У кожному окремому випадку рівень індивідуального психологічного травмування людини з інтелектуальними порушеннями залежить від пережитого під час війни особистого досвіду та обставин, наближеності до місця воєнних дій, сприйняття воєнних подій та перспектив з боку рідних та близьких.

Також аналіз відповідей свідчить про різну інтенсивність переживань з приводу негативних чинників війни, що залежить не лише від особливостей особистих емоційних реакцій, але також великою мірою від різкого погіршення особистих життєвих обставин, як-от, втрата щоденних занять, розлука з дорогими людьми або реальна загроза життю чи здоров'ю близьких або втрата роботи.

Як самі повнолітні люди з інтелектуальними порушеннями, так і матері / законні представники та фахівці виявили однастайну думку про негативний вплив війни на їхній психологічний стан. Самі люди з інтелектуальними порушеннями визнали, що війна спонукає їх до переживань і спричиняє потребу у зверненні по допомогу фахівців.

З огляду на наявність багатьох стрес факторів навколо, на психологічний стан осіб з інтелектуальними порушеннями впливає те, що вони не розуміють ситуацію, у них наростає тривога, що сублімується у нав'язливі думки – часто еротичні переживання, нав'язливі рухи, перекладання речей тощо. Ситуація стає дискомфортною не тільки для людей з інтелектуальними порушеннями, але і для оточуючих.

Матері/законні представники та фахівці констатують, що вони стали більш тривожними, похлиливими, легко збуджуваними, готовими до конфліктів.

Також повідомляють про порушення сну, боязнь виходити з дому, бажання увесь час бути на телефонному зв'язку, та про випадки аутоагресії та агресії стосовно інших, дратівливість, розгубленість. У дівчат – сльози, ридання. Після спілкування з друзями – істерики.

Окремі повнолітні особи з інтелектуальними порушеннями бояться залишатися наодинці вночі і навіть сплять разом з матерями.

Трапляються випадки більш інтенсивних емоційних проявів – б'ють посуд, вдаються до різких рухів, дикого плачу, впадають в істерики та виявляють великий спектр емоцій. Також є повідомлення про погіршення стану соматичного здоров'я.

Оскільки у осіб з інтелектуальними порушеннями низький рівень асертивності, то вони не впевнені у своїх судженнях і чекають коментарів щодо усього, що відбувається під час війни. Саме тому для їхнього сприйняття ситуації думка та реакції сім'ї, у першу чергу матері або особи, яка здійснює догляд, мають вирішальне значення. Найближча людина, яка здійснює догляд, має приділяти в час війни посилену увагу інформації, яка надходить іззовні, доступно і позитивно коментувати, роз'яснювати, відповідати на запитання.

Щоб пережити нову реальність без втрат, практично усім людям з інтелектуальними порушеннями потрібен фаховий супровід. А окремим особам з інтелектуальними порушеннями, які пережили травматичний досвід – спостерігали за бойовими діями, смертями, були в евакуації, пережили смерть близької людини тощо, потрібне більш глибоке психологічне втручання, а іноді і допомога психіатра. Багатьом також потрібна допомога соціального працівника – якщо немає задоволення базових потреб, неналежно забезпечується догляд через вигорання матері або брак ресурсів, немає денної зайнятості і вкрай обмежилося спілкування

Багато кому потрібні додаткові позитивні емоції та враження, щоб витіснити негативні враження від почутого і побаченого.

Рекомендації

Оскільки переважна більшість повнолітніх українців з інтелектуальними порушеннями переживає психологічні травми через різні події та обставини війни, вони потребують комплексної фахової допомоги, особливо психологічної реабілітації.

Базуючись на досвіді психологічної реабілітації Благодійного товариства «Джерела», вважаємо за доцільне організовувати виїзні курси психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями із зануренням у психотерапевтичне середовище.

Перевагою такого курсу можна вважати те, що ефекти кваліфікованих фахових втручань посилюються завдяки зміні обстановки, заміщенню негативного досвіду переживання чи спостереження за воєнними подіями новими позитивними враженнями і подіями. Під час курсу кожна людина з інтелектуальними порушеннями отримує більше уваги до себе, фахівці здійснюють цілодобовий нагляд і надають фахову психологічну підтримку. Учасники курсу відчують зменшення емоційного дискомфорту. Фахівці вчать застосовувати стратегії управління емоціями, завдяки чому у них відбувається підвищення самоконтролю в межах індивідуальних особливостей.

Після виїзного курсу психологічної реабілітації спостерігається перемикання уваги людини з інтелектуальними порушеннями на іншу тему, покращується емоційний стан, переміщення уваги на іншу позицію, не таку тривожну, людина переживає та відчуває момент іншого життя, без фокусу на воєнних подіях та обставинах. Спільне з друзями проведення часу є позитивним моментом у житті. І це життя більш наповнене і змістовне. З'являється відчуття, що в житті є не тільки страхіття війни.

Суттєвим є і той факт, що під час війни різко, в рази, збільшилося навантаження по догляду на матерів чи інших членів сім'ї. По-перше, більше зусиль вимагає задоволення базових потреб (знайти кошти на продукти, які різко подорожчали, а розміри державних допомог та пенсій залишилися незмінними, дістати продукти, приготувати, до прикладу, під час блекауту, коли не працювали електроплити тощо). Але також треба заспокоїти рідну дорослу дитину, яка переживала стрес через ті ж таки блекауту, відволікти та придумати заняття. Заохотити, наснажити, демонструвати спокій і розважливість. Показувати свій стрес та свої хвилювання мати чи батько права не мають. При цьому припинення щоденних послуг сервісних агенцій означає, що треба забезпечити щоденну зайнятість упродовж дня та подбати про спілкування рідної людини з інтелектуальними порушеннями. Відтак, доглядальницям потрібен перепочинок, а надання психологічної реабілітації повнолітнім особам з інтелектуальними порушеннями в режимі виїзного курсу означає також і перепочинок від догляду не лише для матері, а й для всієї родини.

При організації виїзного курсу психологічної реабілітації головне – це дати людям з ІП відчути свою самостійність і можливість робити вибір.

Рекомендоване місце виїзду – живописна місцевість, краще сільська, де є можливість спілкування з природою, відвідування гарних місць, як-от, річки, лісу, парку тощо.

Рекомендовано, щоб місце виїзду було на відстані не більше 2-3 годин транспортування від основного місця проживання. Бажано, щоб місце поселення було розташовано у невеликому населеному пункті з активною громадою, віддалене від місць бойових дій та максимально оснащене альтернативними джерелами забезпечення електроенергії, теплопостачання, водопостачання. У пішохідному доступі має бути укриття на випадок повітряної тривоги.

Варто мати відокремлене безпечне приміщення для групи, достатнє і для спільної діяльності, і для усамотнення. Це може бути як окремий будинок з прибудинковою територією, так і окремий корпус чи крило закладу для відпочинку. При поселенні необхідно врахувати особливості стану людини з інтелектуальними порушеннями, але в першу чергу – її уподобання та бажання. Хтось може захотіти поселитися в одномісну кімнату і жити на самоті, а комусь потрібне постійне спілкування.

При формуванні групи повнолітніх людей з інтелектуальними порушеннями для виїзного курсу психологічної реабілітації доцільно враховувати глибину психологічної травми у них, що має бути аналогічною. Також приблизно однаковим має бути ступінь інтелектуального функціонування.

Учасників, які потребують великого обсягу сторонньої допомоги або які мають значні поведінкові порушення, рекомендовано включати не більше трьох до складу однієї групи (що складається орієнтовно з восьми людей з інтелектуальними порушеннями).

Під час передкурсого оцінювання важливо дуже ретельно збирати інформацію про звички, поведінкові реакції, тригери загострень проблемної поведінки, медичні чинники – алергії, супутні хвороби, дієту, фізичні обмеження при пересуванні. У випадку, якщо учасники групи не знайомі між собою, бажано організувати попередні спільні активності для спостереження за взаємодією групи.

Під час проведення виїзного курсу психологічної реабілітації важливо досягти повного задоволення базових потреб, що іноді вимагає додаткових зусиль по догляду. Отже, крім спеціалістів (психолога, соціального працівника, корекційного педагога, можливо, медичного фахівця), мультидисциплінарна команда повинна включати стільки персональних помічників або соціальних робітників, скільки потрібно. Також необхідно подбати про надання супутньої соціальної послуги підтриманого проживання.

На етапі підготовки виїзного курсу психологічної реабілітації у випадку, якщо отримувачі послуг та команда не знайомі між собою, доцільно виконати такі кроки:

- організація обов'язкової попередньої зустрічі для знайомства отримувачів один з одним та з працівниками,
- детальне інформування потенційних отримувачів послуг та їхніх законних представників про обставини проведення курсу, його мету, завдання, зміст, правила перебування та взаємодії,
- підписання інформованої згоди на участь,
- ретельне індивідуальне оцінювання стану, характеристик, уподобань, звичок отримувача, виявлення діагнозів – основного і супутніх та того, які ліки приймає отримувач послуг, особливу увагу доцільно звертати на тригери агресії та методи її подолання, подразники, особливості адаптації до нового місця та нових людей, алергії, харчові уподобання, побутові звички, індивідуальні ритуали, рівень володіння навичками самообслуговування, зокрема, ймовірний обсяг сторонньої допомоги, рівень адаптивності до нового колективу,
- укладання договору із описом усіх послуг та умов їх отримання,
- попередні декілька зустрічей потенційної групи отримувачів для злагодження і спостереження за взаємодією групи і за потреби – налагодження продуктивних взаємин, організація комфортного переїзду групи у окремому спеціальному транспорті (мікроавтобусі).

Додаток 2

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Методики психологічної реабілітації: програма 12-денного тренінгового курсу з психологічної підтримки в рамках програми виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною

Мета: мінімізувати негативні наслідки психологічних травм для повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями легкого або помірного ступеню, спричинених подіями або обставинами війни.

Тематичний план

День 1. Тема: Знайомство учасників

День 2. Тема: Терапія пригодами. Досліджуємо рослинний світ навколо

День 3. Тема: Психічне і фізичне здоров'я. Потреби людини

День 4. Тема: Терапія пригодами. Досліджуємо тваринний світ навколо

День 5. Тема: Мої відчуття

День 6. Тема: Терапія пригодами. Місця сили

День 7. Тема: Мої емоції

День 8. Тема: Терапія пригодами. День самоорганізації

День 9. Тема: Творчість та уява

День 10. Тема: Терапія пригодами. Місця творчості

День 11. Тема: Скарбничка спогадів. Пам'ять

День 12. Тема: Терапія пригодами. Ритуали завершення

Загальний щоденний розклад:

Психологічний тренінговий курс – 2 години.

Вечірня рефлексія – 1 година.

День 1. Знайомство учасників

Мета: знайомство учасників, встановлення контакту.

Матеріали: м'ячик, клубочок ниток, різнокольоровий папір, олівці та фломастери, аркуш ватману.

Вступ. Актуалізація інформації.

Ведучий представляється, вітає учасників і повідомляє про початок занять за програмою виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною. Зазначає, що програму розподілено по окремих темах, робота над якими дасть можливість:

- навчитися ефективно спілкуватися;
- пригадати, що таке стан здоров'я, що на нього впливає і як стан здоров'я залежить від нас;
- навчитися керувати власними емоціями;
- навчитися запобігати конфліктним ситуаціям і розв'язувати їх;
- спланувати своє майбутнє;
- отримати ресурс.

Ведучий розповідає про розклад занять

Вправа «Ім'я»

Мета вправи: перезнайти учасників між собою.

Учасники стають в коло і передають по колу м'ячик. Коли м'ячик робить перше коло, той, хто його тримає, називає своє ім'я, всі інші повторюють вголос ім'я учасника.

Коли м'ячик вдруге передають по колу – учасник, який тримає м'ячика, називає ім'я сусіда, котрому передає м'ячика.

Потім учасники міняються місцями і називають ім'я сусіда поруч.

В третьому колі потрібно не передавати, а кидати м'ячик і називати ім'я людини, якій його кидають.

Вправа «Клубочок»

Мета вправи: поглибити знайомство, допомогти запам'ятати імена інших.

Перед цією вправою учасники знову міняються місцями.

Учасники стоять у колі, кидають клубочок довільно, не обов'язково людині поруч. Тримавши в руках м'ячик, кожен розповідає про себе якийсь факт і потім кидає клубочок далі, розмотуючи нитку з клубка, залишаючи у себе ниточку. Таким чином група плете павутиння. В кінці вправи учасники дивляться, з ким із двох учасників вони пов'язані ниточками. Потім учасники починають рухатися назустріч людині, з якою пов'язані ниточкою, намотуючи нитку на клубочок.

Складання правил групи

Ведучий пропонує учасникам обговорити правила спілкування та роботи в групі, а також запитуює, для чого потрібні правила.

Орієнтовні правила роботи в групі:

- слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- бути активними;
- говорити тільки за темою і від свого імені;
- не критикувати: кожен має право на власну думку;
- висловлюватися коротко, по черзі;
- не користуватися телефонами під час роботи (мобільна тиша);
- не запізнюватися;
- дотримуватися конфіденційності;
- забороняється фізичне насилля.

Необхідно звернути увагу на таке правило, як конфіденційність — особиста інформація не обговорюється і не виноситься за межі тренінгу.

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається схвалення правил учасниками групи. Потрібно обговорити кожне правило, що воно означає, для чого потрібне. Після того, як уся група схвалює правило, ведучий записує його на дошці під заголовком «Правила роботи групи».

Вправи типу «Енерджайзер»

Завдання: зняти фізичне та емоційне навантаження, навчитися усвідомлювати процеси в тілі, а також сприймати темп, ритм та енергію, сприяти створенню позитивного мікроклімату в групі.

Слова ведучого: «На кожному занятті ми будемо гратися, тобто рухатися та виконувати вправи для підняття тону, зняття напруги і активізації уваги. Такі ігри називатимемо «енерджайзерами».

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження.

Учасники стають у коло.

Психолог говорить: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. 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.)»

Інтеграція. Застосування арт-терапевтичних методів

Арт-терапія – це форма психотерапії, в якій використовуються мистецтво і творчий процес для сприяння самовираженню, розумінню себе і розвитку психологічного благополуччя. Арт-терапевтичні методи включають в себе використання різних видів творчих занять, таких як живопис, малюнок, скульптура, колаж, музика, танець, театр і письмо, для сприяння емоційному вираженню та психологічному зціленню.

Деякі популярні арт-терапевтичні методи включають:

Малювання та живопис: цей метод включає в себе використання кольорів, форм і текстур для самовираження і вираження емоцій. Клієнти можуть використовувати різні матеріали і засоби, такі як фарби, олівці, маркери або кольоровий папір, щоб створювати образи, які відображають їхній стан і почуття.

Скульптура: використання різних матеріалів, таких як глина, гіпс або м'які матеріали, для створення клієнтами тривимірних об'єктів, що можуть символізувати їхні переживання, стосунки або внутрішній світ.

Колаж: цей метод включає в себе створення композицій із зображень, які можуть бути вирізані з журналів, фотографій або інших друкованих матеріалів. Клієнти можуть обирати та складати зображення, які відповідають їхнім переживанням, бажанням або цілям.

Музика та звук: використання музики, співу або гри на музичних інструментах, що дозволяє клієнтам виражати свої емоції, відчуття і настрій. Це може включати імпровізоване складання музики, спів у групі або прослуховування музики зі специфічними емоційними зарядами.

Театр і рольові ігри: цей метод включає в себе використання технік драми і рольових ігор для вираження і розуміння емоцій, конфліктів і взаємодій. Клієнти можуть грати ролі, відтворювати сцени або створювати власні театральні вистави.

Ці методи дозволяють особам з ІП вільно виражати свої емоції, досліджувати внутрішній світ, розвивати сприйняття себе та інших, а також знаходити способи зцілення та перетворення. Арт-терапія може бути ефективною при роботі з різними групами людей, включаючи дітей, підлітків, дорослих та людей з різними психологічними потребами.

Вправа «Колаж з долоньок»

Мета вправи: спонукати учасників курсу до позитивного спілкування.

Ведучий запитує учасників, які є способи привітання з іншою людиною. Після того, як почує відповіді, пропонує привітатися долоньками з іншими учасниками.

Далі учасникам пропонують обрати папір свого кольору, олівці або фломастери та обвести свою долоньку на обраному кольоровому аркуші. Обведену долоньку учасники розмальовують та вирізають. Потім учасники вклеюють долоньки на великому аркуші ватману. Також на аркуші ватману учасники пишуть свої запити та очікування щодо цього курсу.

Оцінювання заняття. Екран настрою

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій настрій, використовуючи запропоновані зображення настрою у формі смайликів.

Завершення.

Обговорення процесу. Ритуал завершення

Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий пропонує учасникам пригадати те, що відбувалося, та сказати, що хотілося б взяти з собою як спогад. Потім пропонує зробити три глибокі вдихи та видихи разом, послухати своє дихання, відчутти стопи, долоньки партнерів поруч, побачити одне одного. Закінчується вправа аплодисментами та словами вдячності за проведене заняття.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Вечірня рефлексія або шерінг учасників – важлива частина процесу психологічної реабілітації.

Термін "шерінг" (sharing)[41] в психологічному контексті відноситься до дії або процесу передачі інформації, почуттів, думок або досвіду між людьми. Шерінг може відбуватися в різних випадках, таких як терапевтична сесія, групова діяльність, зустрічі спільноти або просто між двома особами.

В психологічній роботі шерінг є важливою складовою комунікації та процесу взаємодії між клієнтом і психологом або між учасниками групових сесій. Шерінг може включати в себе відкрите висловлювання своїх почуттів, думок, досвіду, труднощів або успіхів перед іншими людьми, які мають спільний контекст або прагнуть до взаєморозуміння.

Під час шерінгу люди можуть спілкуватися про свої проблеми, виклики, радощі, сумніви та надії, а також надавати підтримку, розуміння і співчуття одне одному. Шерінг може сприяти психологічному зціленню, розвитку взаємної довіри, підтримки і співпраці між учасниками.

В контексті терапії шерінг може бути важливим інструментом для створення безпечного і емпатичного середовища, де люди можуть почуватися прийнятими, сприйнятими та відчувати розуміння з боку інших. Це може сприяти висвітленню проблем, розкриттю емоційного навантаження, а також внутрішньому зростанню і пізнанню.

Шерінг також може сприяти зміцненню взаємодії в групах, взаємному навчанню і спільному розвитку. Він стимулює зв'язок між людьми, підтримує гармонійне функціонування та розбудовує спільноту.

Загалом, шерінг є важливим аспектом психологічної роботи, який сприяє взаємному розумінню, підтримці та розвитку між людьми в контексті терапії, групової роботи або спільноти.

[41] Див. Dan Zahavi, Philippe Rochat. Empathy ≠ sharing: Perspectives from phenomenology and developmental psychology. *Consciousness and Cognition*, Volume 36, November 2015, Pages 543-553. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810015001166>

Вправа «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує про день перебування на курсі та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня, що завершується, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 2. Терапія пригодами. Досліджуємо рослинний світ навколо

Мета: допомогти учасникам навчитися керувати своїми емоціями, розвинути навички комунікації та співпраці, збільшити впевненість у собі та зміцнити своє фізичне здоров'я.

Терапія пригодами також відома як пригодницька терапія або пригодницько-орієнтована терапія, є формою психотерапії, в якій використовуються пригодницькі активності для досягнення психологічного зростання, розвитку та змін[42].

Терапія пригодами корисна для людей з депресією, тривожністю, ПТСР та іншими психічними розладами. Вона може допомогти їм знайти нові способи подолання труднощів та будувати позитивні відносини з оточуючими.

Цей підхід може бути особливо корисним для групи людей з інтелектуальними порушеннями, оскільки активна участь у фізичних діях та пригодницьких вправах може стимулювати їхній фізичний та емоційний розвиток.

Основна ідея терапії пригодами полягає в тому, що активні пригодницькі дії створюють унікальну навчальну та трансформаційну ситуацію для учасників. Ці дії можуть включати елементи, такі як скелелазіння, велосипедні походи, каякінг, туризм, спортивні змагання та інші види активних вправ. Важливим аспектом терапії пригодами є спільна робота в групах, в яких учасники взаємодіють, спілкуються та підтримують один одного.

Терапія пригодами має потенційну користь для групи людей з інтелектуальними порушеннями, а саме:

Фізичний розвиток: активність та фізичні вправи сприяють поліпшенню координації рухів, силового потенціалу та загальної фізичної форми учасників. Це може позитивно впливати на їх самопочуття та сприяти розвитку моторних навичок.

Соціальна взаємодія: Групова динаміка в терапії пригодами демонструє розвиток взаємодії між учасниками. Вони навчаються спілкуватися, працювати разом, вирішувати проблеми та підтримувати один одного. Це може покращити їхні соціальні навички та здатність до спільної діяльності.

Розвиток навичок управління стресом: пригодницькі вправи можуть створювати ситуації, які вимагають управління стресом та викликають емоційні реакції. Учасники можуть навчитися розпізнавати свої емоції, розвивати стратегії стресового управління та здобувати навички, які можуть застосовувати в інших сферах життя.

Покращення самооцінки та самовпевненості: участь у пригодницьких вправах та досягнення поставлених цілей можуть позитивно впливати на самооцінку та самовпевненість учасників. Вони можуть бачити свої успіхи, розвивати нові навички та переконуватися у своїй здатності до досягнень.

Важливо пам'ятати, що терапія пригодами повинна хастосовуватися під керівництвом професійних психологів або кваліфікованих фахівців, які мають досвід у роботі з групами людей з інтелектуальними порушеннями. Вони зможуть врахувати індивідуальні потреби та обмеження кожного учасника, а також забезпечити безпеку та ефективність процесу.

[42] Див. огляд методу Терапії пригодами, запропонований колективом дослідників міжнародного порталу про психічне здоров'я VeryWellMind, режим доступу <https://www.verywellmind.com/adventure-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5270553>

Ведучий заздалегідь продумує маршрут подорожі та тематику.

Перед початком подорожі ведучий дає інструкцію учасникам : «Сьогодні під час подорожі ми будемо спостерігати за рослинним світом навколо нас. Ми будемо роздивлятися дерева, квіти. Можна торкатися і нюхати рослини. Ми будемо говорити про їхні корисні властивості. Також ми зможемо зібрати деякі рослини для того, щоб приготувати напій. Ми можемо збирати їстівні ягоди».

Під час подорожі ведучий звертає увагу на ті, рослини, які зустрічаються на шляху, пропонує пригадати історії, пов'язані з цими рослинами.

Також важливим елементом роботи є спонукання учасників до підтримки одне одного, заохочення та позитивне підкріплення під час подолання тих частин шляху, які пов'язані з непростим ландшафтним рельєфом: переходи річок, перехід через валуни тощо.

У кінці подорожі учасникам пропонують намалювати малюнок : «Враження від подорожі». Далі проводиться обговорення малюнків.

Учасникам пропонують подумати і сказати, з якою рослиною вони себе асоціюють.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування на курсі та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня, що завершується, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 3. Психічне і фізичне здоров'я. Потреби людини

Мета: формування знань про аспекти здоров'я та форми його покращення.

Матеріали: м'ячик, папір, олівці та фломастери, еко пляшечки для води.

Вступ. Актуалізація інформації

Ведучий пропонує пригадати попередній тренінговий день, згадати ті вправи, які найбільше запам'яталися, та нагадує про ті вправи, що їх учасники не змогли пригадати.

Розминка

Важливо кожного наступного дня тренінгу використовувати одну вправу з попереднього дня, щоб актуалізувати досвід, надати відчуття компетентності та пов'язати процеси.

Вправа «Кидаємо м'ячики»

Учасники стають у коло. Кожен може кидати м'ячик іншому учаснику, називаючи його ім'я.

Вправа «Запам'ятай шлях м'ячика»

Перед цією вправою учасники міняються місцями.

Учасники стають у коло. Кожний з учасників може кинути м'ячика іншому учаснику і при цьому запам'ятати шлях м'ячика. В руках кожного з учасників м'ячик має побувати один раз. В наступному раунді учасники повторюють шлях м'ячика.

Вправа «Настрій за допомогою тіла»

Учасники стають у коло. Один з учасників виражає свій настрій за допомогою тіла та звуку, інші учасники повторюють його рух та звук, підтримують його. Кожний учасник має можливість висловитися.

Психоедукація

Психоедукація (або психологічна просвіта)[43] – це форма психологічної підтримки, яка

[43] Див. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – с.18. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

надається клієнтам або пацієнтам з метою надати їм знання, розуміння та навички щодо їхнього психічного здоров'я, проблем та способів керування ними. Ця форма підтримки може бути надана психологом, психіатром, психотерапевтом або іншими фахівцями з метою покращення самоусвідомлення, саморегуляції та психологічної доброти.

Психоедукація зазвичай включає надання інформації про розлади або проблеми психічного здоров'я, їхні симптоми, причини та можливі шляхи лікування. Вона може охоплювати такі аспекти, як стрес-менеджмент, здоровий спосіб життя, способи підтримки емоційного благополуччя, навички комунікації та взаємодії, розвиток позитивного мислення, самопізнання та самореалізації.

Головна мета психоедукації полягає в тому, щоб надати клієнтам необхідні знання та інструменти для самостійного управління своїм психічним здоров'ям, впровадження здорових звичок та підвищення рівня самообізнаності. Це може сприяти зниженню стресу, поліпшенню функціонування та збереженню психологічного благополуччя.

Психоедукація може проводитися у формі індивідуальних консультацій, групових сесій, тренінгів або через матеріали та ресурси, доступні онлайн. Це може бути частиною психотерапевтичного процесу, програм реабілітації або спільнотного психологічного підходу.

Важливо пам'ятати, що психоедукація не замінює професійної медичної або психологічної допомоги, але може служити додатковим інструментом для покращення самопізнання, самодбання та психічного благополуччя.

Сесія психоедукації

Учасники сідають у коло. Ведучий запитує їх про те, як вони розуміють, що таке бути здоровим і сильним. Учасники відповідають.

Коментар психолога: «Сила і здоров'я стосується багатьох характеристик людини. 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 умов, щоб бути фізично, психічно та емоційно здоровими. Поміркуємо, що для цього потрібно».

Ведучий записує відповіді учасників на фліпчарті.

Ведучий пояснює, які бувають аспекти 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 відчуваємося 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, регулювати свою поведінку і бути працездатними.

Приклади:

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

- для психічного здоров'я важливі: почуття і захоплення життям, можливість навчатися в інших людей, розуміння своїх бажань та їх реалізація, критичне мислення, вміння протистояти стресам».

Вправа «Створення аптечки самопомочі»

Ведучий роздає папір учасникам і пропонує написати на папері «Аптечка самопомочі» самостійно або за допомогою ведучого.

Далі учасники записують ідеї стосовно того, що потрібно для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Наприклад, для відновлення фізичного здоров'я можна використовувати: збалансоване харчування, питний режим, фізичну активність, сон, прогулянки на природі тощо. Для відновлення психічного здоров'я можна використовувати: спілкування з друзями, взаємодію з тваринами, споглядання природи тощо.

Важливо зауважити, що фізичне здоров'я і психічне здоров'я пов'язані і впливають одне на одного.

Вправа: «Моя пляшечка з водою»

Створюємо свою пляшечку для води, прикрашаємо її.

Обговорюємо режим вживання води: 3 рази на день (вранці, в обід і ввечері).

Розпочинаємо гру «Скільки я випив води?».

Ведучий записує імена учасників та навпроти кожного малює пляшечки. Після кожної випитої пляшечки, учасники можуть поставити галочки навпроти намальованої пляшечки.

Завершення.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування в заїзді та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 4. Терапія пригодами. Досліджуємо тваринний світ навколо

Ведучий заздалегідь продумує маршрут подорожі із зазначеної теми.

Перед початком подорожі ведучий дає інструкцію учасникам: «Сьогодні під час подорожі ми будемо спостерігати за тваринним світом навколо нас. Ми будемо спостерігати за тваринами, за можливості, взаємодіяти з ними».

Під час подорожі ведучий звертає увагу на тих тварин, які зустрічаються на шляху, пропонує пригадати історії, пов'язані з цими тваринами.

Також важливим елементом роботи є спонукання учасників до підтримки одне одного, заохочення та позитивне підкріплення під час подолання тих частин шляху, які пов'язані з непростим ландшафтним рельєфом, переходами річок, переходами через валуни тощо.

В кінці подорожі учасникам пропонують намалювати малюнок «Враження від подорожі». Також проводиться обговорення малюнків.

Учасникам пропонують подумати і сказати, з якою твариною вони себе асоціюють.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує про день курсу психологічної реабілітації та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 5. Мої відчуття.

Мета: формування знань про відчуття людини.

Матеріали: м'ячик, папір, олівці та фломастери, колекція ароматів, набір різних тканин

Вступ. Актуалізація інформації

Ведучий пропонує пригадати попередній тренінговий день. Згадати ті вправи, які найбільше запам'яталися та нагадати ті, вправи, які не змогли пригадати.

Розминка

Вправа: «Настрій за допомогою тіла та звуку»

Учасники стають у коло. Один з учасників виражає свій настрій тілом та звуком, інші учасники повторюють його рух та звук, підтримують його. Кожний учасник має можливість висловитись.

Вправа: «Вчитель танців»

Кожен учасник пропонує свій рух, інші учасники повторюють цей рух.

Вправа: «Вітаємося різними частинами тіла»

Учасники починають рухатись вільно у просторі. Ведучий пропонує їм привітатися різними частинами тіла. Кожен учасник повинен привітатися з кожним.

Сесія психоедукації

Учасники сідають у коло. Ведучий запитує їх про те, як вони розуміють, що таке відчуття людини. Учасники відповідають.

Коментар психолога: «Завдяки відчуттям людина пізнає світ. Предмети і явища навколишнього світу, діючи на органи чуття людини, викликають різні відчуття — зорові, слухові, дотикові. Відчуття відображають окремі ознаки, властивості, якості речей. На основі відчуттів виникає сприйняття».

Ведучий пояснює, які бувають види відчуттів:

«Відчуття людини включають різноманітне сприйняття та досвід, що може виникати на різних рівнях: фізичному, емоційному, соціальному та когнітивному. Ось кілька основних типів відчуттів людини»

Ведучий пропонує учасникам поговорити про фізичні відчуття та органи відчуття.

Органи відчуття – відповідають за сприйняття різних видів стимулів з навколишнього середовища. Основні органи відчуття включають такі:

Шкіра є найбільшим органом відчуття у людини. Вона містить різні типи рецепторів, таких як терморецептори (відповідають за сприйняття температури), механорецептори (дотик, тиск), ноцицептори (біль), а також рецептори для сприйняття вібрацій та різних текстур.»

Вправа: «Предмет в мішку»

Ведучий пропонує учасникам доторкнутися до предмету в мішку та описати його якості: температуру, текстуру, форму. Вкінці ведучий пропонує назвати предмет.

Коментар психолога: «Ніс відповідає за нюх. Ніс містить рецептори, які сприймають хімічні речовини в повітрі і передають інформацію про запахи до мозку.

Очі відповідають за зорове сприйняття. Вони містять фоторецептори, які реагують на світло, і дозволяють нам бачити форми, кольори та рухи.

Вуха відповідають за слухове сприйняття. Вони містять внутрішній вушний вигин, який містить волоскові клітини, що реагують на звукові хвилі і передають інформацію до мозку.»

Вправа: «Тарілочка з запахами»

Ведучий передає по колу тарілочку з запахами, учасникам потрібно назвати ці запахи.

Коментар психолога: «Рот відповідає за смакове сприйняття. Він містить смакові рецептори, які сприймають смакові речовини, такі як солодке, кисле, солоне чи гірке.

М'язи та суглоби відповідають за кінестетичне сприйняття, тобто усвідомлення положення тіла, руху та напруження м'язів.

Ці органи взаємодіють між собою та передають інформацію до центральної нервової системи, що дозволяє нам сприймати та розуміти навколишній світ.»

Практична частина

Проведення вправ із протоколу «Чотири стихії»[44]

«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 ковтальних рухів.

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 розслабитимуться ще більше.

[44] за матеріалами офіційного порталу Міністерства освіти і науки України «Який досвід українська освіта може взяти в Ізраїлю: класи-укриття, педагогічний підрозділ армії та «4 стихії» відновлення», режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yakyj-dosvid-ukrayinska-osvita-mozhe-vzyaty-v-izrayilya-klasy-ukryttya-pedagogichnyj-pidrozdil-armiyi-ta-4-styhiyi-vidnovlennya/>

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 поля зору»

Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, що 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 над ситуацією та здатності приймати рішення.

Оцінювання заняття

Вправа «Екран настрою»

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій настрій, використовуючи картинки настрою.

Завершення

Обговорення процесу: ритуал

Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий пропонує учасникам пригадати те, що відбувалося, та сказати, що хотілося б взяти з собою як спогад. Потім пропонує зробити три глибокі вдихи та видихи разом, послухати своє дихання, відчутти стопи, долоньки партнерів поруч, побачити одне одного. Закінчується вправа аплодисментами та вдячністю за проведене заняття.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». ведучий нагадує про день перебування на курсі та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 6. Терапія пригодами. Місця сили

Медитація в місцях сили землі використовується в психологічній допомозі людям як одна з форм практики, що сприяє релаксації, внутрішньому зосередженню і підтримці психологічного благополуччя. Ця практика базується на ідеї, що деякі місця природи вважаються особливо потужними енергетично або духовно значущими і можуть мати позитивний вплив на стан свідомості та емоцій людини.

Медитація в місцях сили Землі може передбачати виконання таких дій:

1. Підбір місця: це може бути будь-яке місце природи, яке ви відчуваєте як особливе або енергетично насичене. Це може бути гора, ліс, озеро, водоспад або будь-яке інше природне явище, яке викликає в людини відчуття спокою та єднання з природою.

2. Сидіння та зосередження: доцільно знайти комфортне місце для сидіння, можливо, на землі або на камені. Треба зосередитися на своєму диханні і відчути підтримку землі під собою. Варто відкрити свідомість навколишній природі і дозволити собі відчувати єднання з нею.

3. Спостереження природи: людині рекомендують спостерігати навколо себе природу – рух трави, шум дерев, спів птахів або потік води. Людина має дозволити цим зоровим та слуховим відчуттям увести себе в стан спокою та насолоди.

4. Відчуття єднання: варто уявити, що людина сполучена з природою, відчути, як енергія Землі пронизує людину. Відчути цю єдність та енергію, яка впливає з місця.

5. Медитація та внутрішнє споглядання: треба залишатися присутніми у моменті і спокійно спостерігати за своїми думками, емоціями та відчуттями, дозволяючи їм проходити через себе, не приходячи повз них. Варто зосередитися на спокої, який приносить медитація в місцях сили Землі.

Ця практика може бути корисною для заспокоєння розуму, відновлення енергії та відчуття єднання з природою. Вона може допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій і сприяти загальному психологічному благополуччю. Проте, варто пам'ятати, що медитація в місцях сили Землі не замінює професійну психологічну допомогу, лише може бути додатковим інструментом для саморозвитку та самопізнання.

Перед початком подорожі ведучий дає інструкцію учасникам: «Сьогодні ми з вами відвідаємо місце сили «Гора Тотоха» та проведемо ритуал з медитацією».

Ведучий заздалегідь продумує ритуал та медитацію, виходячи з потреб групи. На місці супроводжує учасників в медитативному процесі.

В кінці подорожі учасникам пропонують намалювати малюнок: «Враження від подорожі». Також проводиться обговорення малюнків. Учасникам пропонують подумати і сказати, з яким місцем вони себе асоціюють.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування на курсі та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 7. Мої емоції

Мета: формування знань про емоції людини.

Матеріали: м'ячик, папір, олівці та фломастери.

Вступ. Актуалізація інформації

Ведучий пропонує пригадати попередній тренінговий день. Роздає папір А4, на якому намальовані різні органи відчуття і пропонує записати поруч приємні запахи, звуки, види, смаки, дотики, які допомагають почуватися краще.

Розминка

Вправа: «Боді Джаз»

Кожен з учасників пропонує рух певною частиною тіла.

Вправа: «Вітаємося різними частинами тіла»

Ведучий пропонує привітатися різними частинами тіла, які називає.

Вправа: «Зобрази емоцію»

Ведучий роздає всім учасникам картки із зображенням різних емоцій і просить показати за допомогою пантоміми свою емоцію.

Інші учасники повинні відгадати емоцію.

Картки з емоціями: гнів, радість, смуток, обурення, здивування, образа, страх, зацікавленість, наполегливість, пихатість, бадьорість.

Сесія психоедукації

Психолог пропонує учасникам обговорити, які емоції можуть виникати в певних ситуаціях.

Коментар психолога: «Для дітей та дорослих, які бачили чи пережили страшні події (катастрофа, втрата близьких людей, затяжна хвороба), нормальним є почувати сум, безпорадність, злість на ці події. Спогади можуть повертати людину в пережиту ситуацію знову і знову, і людина може заново переживати побачене чи відчуте. Такі спогади може спровокувати якась дрібниця – звук, людина, сумний настрій або схожа ситуація. Людина може почуватися так, ніби це відбувається знову, навіть коли вона впевнена, що це не так. Це може налякати людину. Особливо маленьких дітей, які оминають місця, що можуть нагадати про жакливу подію або повертають до неприємних почуттів. Якщо спробувати прогнати такі згадки, то вони можуть повернутися навіть уві сні. Люди намагаються не думати про це і не розповідають іншим, навіть тим, кого вони дуже люблять і кому довіряють. Якщо хтось із вас відчує щось подібне, необхідно з цією проблемою звернутися по допомогу до ваших батьків або до мене.

Ви маєте запам'ятати, що це нормально — мати різні почуття після складних подій. Такі реакції є нормальними на події, що є ненормальними».

Психолог має пояснити, що треба спробувати навчитися самотійно справлятися зі складними ситуаціями, намагатися контролювати себе, свій стан та пам'ять.

Практична частина

Техніки стабілізації в психології[45] використовуються для допомоги людям у зменшенні рівня тривоги, стресу, дисоціації та інших негативних симптомів, а також для відновлення психологічної стійкості та забезпечення певного рівня комфорту та безпеки. Далі подано огляд декількох загальних технік стабілізації, які можна використати у ході виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями:

1. Дихання: техніки дихання можуть включати уважне спостереження за диханням, глибоке дихання або ритмічне дихання, що допомагає заспокоїти нервову систему та зменшити тривогу.

2. Заспокоючі слова або фрази: використання позитивних, підтримуючих або заспокоючих слів або фраз може допомогти зменшити тривогу та створити внутрішню стабільність. Це може включати повторення позитивних афірмацій або заспокоючих фраз.

3. Безпечне місце: візуалізація безпечного місця або створення образу місця, де людина відчуває себе безпечно та комфортно, може допомогти заспокоїти нервову систему та зменшити стрес.

[45] За матеріалами Практичної роботи "Відпрацювання технік психологічної самопомоги в гострих стресових ситуаціях» Освітнього проєкту «На Урок» – українська цифрова освітня екосистема для роботи та професійного зростання освітян України, режим доступу <https://naurok.com.ua/praktichna-robota-vidpracyuvannya-tehnik-psihologichno-samodopomogi-v-gostrih-stresovih-situacijah-302257.html>

4. Самообслуговування: виконання простих дій із самообслуговування, таких як миття рук, та виконання простих рухів може допомогти звернути увагу на поняття «тут і зараз», заспокоїтися та забезпечити більшу згуртованість.

5. Звернення до чуттів: техніки, які включають сприйняття інформації через чуття, такі як зорова або слухова концентрація, можуть допомогти зосередитися на понятті «тут і зараз», забезпечити присутність та заспокоїти нервову систему.

6. Гра з присутністю включає фокусування на теперішньому моменті, звернення уваги на довкілля, опис навколишніх предметів, зосередження на деталях, які допомагають заспокоїти розум та тіло.

Важливо враховувати, що ефективність технік стабілізації може різнитися в залежності від потреб та індивідуальних особливостей кожної людини.

Вправа: «Квітка та свічка»

Під час вправи важливо створити безпечне середовище, де учасникам не заважатимуть сторонні звуки. Ведучий пояснює учасникам, що зараз вони навчатимуться, як впоратися із неприємними спогадами. Треба намагатися пояснити правила гри зрозумілою й доступною мовою. Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.

Слова ведучого: «Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Вправа «Безпечне місце»

Вступне слово ведучого: «Сьогодні навчимося використовувати нашу уяву, щоби створювати приємні образи і почуття. Коли відчуваємося погано, дуже корисно уявити таке місце, де нам добре, де ми відчуваємося 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, або місце, яке ви вигадаете 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 відчуваєтеся 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 — ваш 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 повертайтеся на нашу зустріч.

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

Слова 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».

Рекомендації психологу: якщо учаснику важко уявити чи намалювати безпечне місце, то запропонуйте пригадати реальне місце, яке в людини викликає відчуття затишку та безпеки.

Запитання для обговорення: «Що за місце ви уявили? Як до нього дістатися? Що вам найбільше подобається у вашому місці?»

Оцінювання заняття

Вправа «Екран настрою»

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій настрій, використовуючи картинки настрою.

Завершення

Ритуал обговорення процесу

Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий пропонує учасникам пригадати те, що відбувалось та сказати, що хотілося б взяти з собою як спогад. Потім пропонується зробити три глибокі вдихи та видихи разом, послухати своє дихання, відчути стопи, долоньки партнерів поруч, побачити одне одного. Закінчується вправа аплодисментами та вдячністю за проведене заняття.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». ведучий нагадує день перебування на виїзді та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 8. Терапія пригодами. День самоорганізації

Як свідчить досвід Благодійного товариства «Джерела», день самоорганізації є важливою складовою в роботі з людьми з інтелектуальними порушеннями під час виїзного курсу психологічної реабілітації. Це день, коли створюються спеціальні умови і структура для сприяння самостійності, активності та самоорганізації учасників.

Основна мета дня самоорганізації – надати учасникам можливість приймати рішення, самостійно планувати свою діяльність та виконувати завдання. Це сприяє розвитку навичок самокерування та відчуття власної компетентності. Нижче наведені деякі практичні рекомендації для організації дня самоорганізації:

1. Створення розкладу: треба забезпечити ясний та зрозумілий розклад дня з визначеними блоками часу для різних видів діяльності, таких як групові заняття, індивідуальна робота, час для відпочинку та самостійної активності.

2. Встановлення цілей: перед початком дня учасники можуть встановлювати особисті цілі або завдання, яких вони хочуть досягти протягом дня. Це може стосуватися різних аспектів, таких як навчання, самообслуговування, міжособистісні взаємини тощо.

3. Вибір активностей: доцільно забезпечити вибір та варіативність активностей, щоб учасники мали можливість вибрати те, що їм цікаво і відповідає їхнім потребам. Варто запропонувати учасникам вибрати з-поміж різноманітних завдань, матеріалів і інструментів, що дозволить виявити творчий потенціал та власні інтереси.

4. Підтримка і практична допомога: треба забезпечити необхідну підтримку та допомогу учасникам у виконанні завдань. Це може включати чіткі пояснення, моделювання та допомогу в розв'язанні труднощів. Потрібно підтримати учасників, щоб вони відчували успіх і підвищили свою мотивацію.

5. Відстеження прогресу: психолог має запропонувати учасникам можливість відстежувати свій прогрес, наприклад, за допомогою списків завдань, шкал або журналів.

6. Увага на взаємодію та співпрацю: бажано надати учасникам можливості для взаємодії, спілкування та спільної діяльності, а також сприяти розвитку навичок комунікації та співпраці та виробленню навичок розв'язання конфліктів.

7. Підтримка самооцінки: Необхідно заохочувати учасників розповідати про свої досягнення та успіхи, підкреслювати свої сильні сторони та персональні здобутки. Підтримка позитивної самооцінки та підсилення віри у свої можливості є важливим елементом самоорганізації.

8. Використання ресурсів: варто використовувати наявні ресурси, такі як приміщення, матеріали, інструменти, технології тощо для підтримки самоорганізації. Доступ до потрібних ресурсів має бути забезпечений, у часники навчені використовувати ресурси.

9. Забезпечення безпеки: особливу увагу треба приділити забезпеченню фізичної та емоційної безпеки під час дня самоорганізації. Необхідно врахувати індивідуальні потреби та здібності учасників, створюючи безпечне та підтримуюче середовище.

Ці практичні рекомендації допоможуть створити структуровану та підтримуючу атмосферу, яка сприятиме самоорганізації учасників з інтелектуальними порушеннями. Важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної людини, створюючи індивідуальні умови для розвитку та самореалізації.

Перед початком ведучий дає інструкцію учасникам : «Сьогодні у нас день самоорганізації. Це означає, що ви зможете самостійно вирішити чим сьогодні хочете зайнятися або куди піти. У нас залишається наш щоденний розклад. Педагоги та психологи будуть супроводжувати вас у цій пригоді.»

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування на виїзді та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 9. Творчість та уява

Мета: формування знань про уяву людини та творчість.

Матеріали: тканина різнокольорова, музичні інструменти, папір, олівці, фломастери, фарби.

Вступ. Актуалізація інформації

Ведучий пропонує пригадати попередній тренінговий день, роздає папір, на якому намальовані долонька з квіткою та долонька зі свічкою. Ведучий пропонує пригадати дихальну вправу «Квітка та свічка».

Розминка

Вправа: «Боді Джаз»

Кожен з учасників пропонує рух певною частиною тіла, а інші учасники повторюють.

Вправа: «Якби я був природним явищем, то яким?»

Необхідно показати тілом та рухами себе як природне явище.

Вправа: «Робота з тканиною»

Ведучий розкладає шматочки тканини різних кольорів. Учасники обирають собі тканину, яка їм сподобалась, досліджують її, рухають нею та називають те, з чим вона у них асоціюється.

Сесія з психоедукації

Ведучий пропонує учасникам поговорити про уяву.

Уява – це здатність людини створювати образи, ідеї та концепції у своєму розумі. Це процес формування нових образів у світі думок та сприйняття. Уява є важливою частиною творчості, фантазії, мрій та інновацій.

Уява дозволяє нам мислити про речі, які не існують у фізичному світі, або зображати відомі об'єкти та ситуації у новому світлі. Вона дозволяє нам утворювати образи, які можуть бути відтворені в нашому розумі, незалежно від наявності фактичних зовнішніх стимулів.

Уява також важлива для науки та інновацій, оскільки дозволяє людям мислити креативно, розв'язувати проблеми та робити відкриття.

Ще уява відіграє роль у формуванні індивідуальних мрій та цілей. Людина може уявляти собі майбутні досягнення, плани та бажання, що допомагає їй зосередитися та працювати на їх досягнення.

Крім того, уява може бути використана для емоційного регулювання. Людина може уявити приємні ситуації або спогади, що допомагають заспокоїтися, відпочити або підняти настрій.

Уява може бути розвинена та зміцнена через тренування. Деякі способи розвитку уяви включають читання, медитацію, творчу письмову діяльність, візуалізацію та фантазування. Важливо відводити час на розширення та вдосконалення уяви, оскільки вона може сприяти креативності, інноваціям та загальному саморозвитку.

Уява – це потужний інструмент, який дозволяє людині бачити світ по-новому, мріяти, створювати та досягати неможливого. Вона відкриває нескінченні можливості і надає людині здатності змінювати світ навколо.

Творчість може відігравати важливу роль у поліпшенні самопочуття та якості життя людей з інтелектуальними порушеннями під час війни. Існує декілька способів, якими творчість може впливати на їхній емоційний стан та добробут:

Уява відіграє важливу роль у багатьох аспектах життя. Наприклад, уява є ключовим елементом літературної та мистецької діяльності. Письменники, художники та композитори використовують свою уяву, щоб створювати нові світи, персонажів, музику та історії.

Важливе вираження емоцій: творчість дозволяє людям з інтелектуальними порушеннями виразити свої емоції, почуття та думки через художній вираз. Через живопис, музику, танець або письмо. Така форма самовираження може сприяти звільненню емоційної напруги та поліпшенню психологічного стану.

Самовираження та самоствердження: творчість дозволяє людям з інтелектуальними порушеннями відчувати себе важливими та цінними. Коли вони виконують творчу роботу, яка відображає їхні унікальність та індивідуальність, це сприяє почуттю самоствердження та підвищує їхню самооцінку.

Збереження навичок та розвиток когнітивних функцій: творчість може допомагати зберегти та розвивати когнітивні функції людей з інтелектуальними порушеннями. Наприклад, малювання або розмальовки сприяють розвитку моторики та координації рухів, а музика може поліпшити сприйняття звуку та ритму.

Відволікання від стресу та тривоги: під час війни люди з інтелектуальними порушеннями можуть бути особливо вразливі до стресу та тривоги. Творчість може слугувати засібом відволікання від негативних думок та емоцій, допомагаючи зосередитися на позитивних та задовільних аспектах творчого процесу.

Спільнота та підтримка: творчість може створювати можливості для людей з інтелектуальними порушеннями побудувати взаємодію та спілкування з іншими. Розглядати творчі проекти, співпрацювати з іншими або приєднуватися до художніх груп дозволяє створювати нові соціальні зв'язки та підтримувати почуття приналежності.

Практична частина

Вправа «Звуки»

Гра в звуки. Спочатку кожний по колу пропонує якийсь свій звук, інші повторюють звуки та емоції.

Вправа «Темп та ритм»

Ведучий плескає в долоні в певному темпі, а учасники приєднуються. Ведучий створює ритм, учасники приєднуються. Ведучий каже: «Зараз ми самі будемо створювати музику. Знайомимося з інструментами по колу».

Вправа «Музичні асоціації»

Слухаємо музику, обговорюємо, які асоціації, емоції та образи виникають.

Вправа «Музичний оркестр»

Учасники по черзі пробують грати на різних інструментах. Потім ведучий пропонує всім замовкнути і створити тишу. Коли ведучий буде торкатися до учасника, той починає грати, а коли ведучий торкається другий раз затихає. Таким чином, відтворюється звучання різних інструментів.

Вправа: «Малюнок на вільну тему»

Ведучий пропонує учасникам намалювати малюнок на вільну тему, потім відбувається обговорення малюнків. Використовують наступні запитання: «Що ти намалював? Що відбувається на цьому малюнку? Як відчувається це об'єкт/предмет/людина? Як він взаємодіє з іншими? Про що мріє?»

Оцінювання заняття

Вправа «Екран настрою»

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій настрій, використовуючи картинки настрою.

Завершення

Ритуал обговорення процесу

Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий пропонує учасникам пригадати те, що відбувалося, та сказати, що хотілося б взяти з собою як спогад. Потім пропонує зробити три глибокі вдихи та видихи разом, послухати своє дихання, відчути стопи, долоньки партнерів поруч, побачити одне одного. Закінчується вправа аплодисментами та вдячністю за проведене заняття.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». ведучий нагадує про минулий день та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 10. Терапія пригодами. Місця творчості

Ведучий заздалегідь продумує маршрут подорожі. Це можуть бути майстерні, будинки культури, музеї, архітектурні пам'ятки, пам'ятники тощо.

Перед початком подорожі ведучий дає інструкцію учасникам : «Сьогодні ми відвідаємо майстерню ткацтва, де місцева майстриня розкаже нам про те, як створюють полотна традиційним способом, рушники та інше. Також ми відвідаємо майстер-клас по виготовленню ляльок мотанок, берегинь роду».

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування в заїзді та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 11. Скарбничка спогадів. Пам'ять

Мета: формування знань про пам'ять та спогади.

Матеріали: тканина різнокольорова, музичні інструменти, папір, олівці, фломастери, фарби.

Вступ. Актуалізація інформації

Ведучий пропонує пригадати попередній тренінговий день.

Розминка

Вправа: «Який звук мого настрою»

Ведучий пропонує сісти в у коло, в центрі кола знаходяться музичні інструменти. Кожен з учасників може обрати собі будь-який музичний інструмент та відтворити звук, схожий на його/її настрій.

Вправа: «Який колір мого настрою»

Ведучий пропонує учасникам назвати колір свого настрою.

Сесія з психоедукації

Ведучий пропонує учасникам поговорити про пам'ять і спогади.

Коментар психолога: «Пам'ять – це як скарбниця у нашому розумі, де ми зберігаємо речі, які ми бачили, чули, відчули або навчилися. Це як наш власний комп'ютер, який допомагає нам згадати речі. Пригадай ситуацію, коли ти побачив кішку. Твої очі бачать кішку, і ця інформація йде в твою пам'ять. Коли ти заплющиш очі, ти все ще можеш уявляти цю кішку у своїй голові – це спогад!

Спогади – це, коли ми згадуємо речі, які сталися у минулому. Наприклад, ти можеш згадати, як ти зі своїми друзями святкував свій день народження. Коли ти згадуєш ці речі, ти можеш відчувати ті емоції знову – радість, сміх або навіть сум.

Пам'ять та спогади допомагають нам навчитися новому. Наприклад, коли ти вчишся читати, ти зберігаєш букви у своїй пам'яті. І коли ти читаєш книжки, ти використовуєш ці знання з пам'яті. Пам'ять допомагає нам також згадувати, як ми робимо різні речі, наприклад, в'язання або їзду на велосипеді.

Іноді можуть бути і негативні спогади, наприклад, коли ти побачив щось страшне або неприємне. Але навіть такі спогади мають значення, оскільки вони навчають нас бути обережними та розуміти, що робити у подібних ситуаціях».

Практична частина

Вправа «Найяскравіший спогад»

Ведучий пропонує намалювати найяскравіший спогад за цей курс на папері. Цей спогад учасники зможуть покласти у папочку і забрати з собою.

Вправа «Наш шлях»

Ведучий пропонує аркуш ватману, на якому зображено шлях виїзного курсу, всі 12 днів. Ведучий записує на ватман події, які пригадали учасники у попередній вправі, а потім разом з учасникам записує навпроти кожного дня назву подій, які відбувалися.

Вправа «Коло підтримки»

Ведучий роздає учасникам папір з намальованими колами.

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 запишіть 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 назви місць, в які ви ходите часто. 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»

Слова ведучого: «А тепер ви можете обрати камінчик, який схожий на вас і один камінчик, який схожий на найближчу людину».

Після цієї вправи ведучий пропонує учасникам скласти цей малюнок та камінчики до своєї папки та віддає папки з усіма матеріалами учасникам.

Слова ведучого: «Ваша папка – це скарбничка спогадів про наш заїзд. Ви зможете відкривати її в будь-який момент, коли стане сумно або страшно, або просто захочеться пригадати нашу подорож та переглядати її скарби».

Завершення

Ритуал обговорення процесу

Учасники стають в коло, тримаючись за руки. Ведучий пропонує учасникам пригадати те, що відбувалося, та сказати, що хотілося б взяти з собою як спогад. Потім пропонує зробити

три глибокі вдихи та видихи разом, послухати своє дихання, відчувати стопи, долоньки партнерів поруч, побачити одне одного. Закінчується вправа аплодисментами та вдячністю за проведене заняття.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування на виїзді та пропонує учасникам по черзі поділитися своїми враженнями від дня перебування на виїзному курсі, розповісти про те, які заходи запам'яталися протягом дня, озвучити свої побажання на наступний день.

День 12. Терапія пригодами. Ритуали завершення

Ритуали завершення в психологічній роботі під час курсу психологічної реабілітації можуть бути важливим елементом для отримувачів послуг та фахівців, оскільки вони допомагають закріпити досягнення, завершити етап роботи та перейти до наступного.

Далі викладено декілька ідей щодо ритуалів завершення:

1. Відзначення успіхів: можна організувати заключну сесію або зустріч, під час якої учасники можуть поділитися своїми досягненнями та успіхами, що їх здобули протягом курсу реабілітації. Це може стати часом для відзначення прогресу, заслуг та особистих зусиль кожного учасника.

2. Закриття сесії: кожен сесію курсу реабілітації можна завершити ритуалом, наприклад, колективним висловленням подяки або короткою медитативною вправою, яка допомагає учасникам зосередитися, заспокоїтися та відпочити після активної роботи.

3. Символічні дії: варто запровадити символічні дії, що вказують на завершення певного етапу. Наприклад, можна використовувати свічку, яку учасники разом запалюють та гасять, символізуючи завершення та перехід до нового етапу. Можна використовувати монетки, які можна кидати у річку чи водойму, загадуючи бажання.

Ритуали завершення можуть бути унікальними та індивідуальними для кожного курсу реабілітації та його учасників. Вони допомагають створити відчуття завершеності, визнання досягнень та підготувати учасників до переходу до наступного етапу свого шляху.

Важливим етапом завершення є планування майбутнього. Запропонуйте учасникам обговорити свої плани після курсу.

Вечірня рефлексія «Свічка»

Учасники збираються у коло за столом. Ведучий запалює електронну свічку, оголошує, що зараз розпочнеться захід «Свічка». Ведучий нагадує день перебування на виїзді та пропонує учасникам, передаючи слово, поділитися своїми враженнями від усіх днів перебування на виїзному курсі.

Додаток 3

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Примірний розклад виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Субота 10.06	Неділя 11.06	Понеділок 12.06	Вівторок 13.06	Середа 14.06	Четвер 15.06
8:30 Приїзд 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Терапія пригодами 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Терапія пригодами 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди

П'ятниця 16.06	Субота 17.06	Неділя 18.06	Понеділок 19.06	Вівторок 20.06	Середа 21.06
8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Терапія пригодами 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Терапія пригодами 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:15-8:30 Руханка 8:30-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 10:00-12:00 Тренінг 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:30 Вечірня активність 20:30-21:30 Вечірня рефлексія 21:30-22:30 Засідання команди	8:00 Підйом 8:00-9:00 Основи самообслугову вання 9:00-9:30 Сніданок 9:30-12:00 Терапія пригодами 12:00-13:00 Основи самообслугову вання 13:00-13:30 Обід 13:30-14:00 Основи самообслугову вання 14:00-16:00 Індивідуальна терапія 15:30-16:00 Основи самообслугову вання 16:00-16:30 Полуденок 17:00-19:00 Індивідуальна терапія 16:30-19:00 Основи самообслугову вання 19:00-19:30 Вечеря 19:30-20:00 Основи самообслугову вання 20:00 Від'їзд 20:00-20:30 Терапія пригодами 21:30-22:30 Засідання команди (online)

Додаток 4

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Зразок повідомлення для законних представників

для інформування про можливість подати заяву щодо участі їхніх підопічних у виїзному курсі психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю
внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела»
ОГОЛОШУЄ

прийом заяв від членів організації, законних представників осіб з інтелектуальними
порушеннями (ІП),

ПРО УЧАСТЬ ПОВНОЛІТНІХ ОСІБ З ІП У ВИЇЗНОМУ КУРСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ,
що відбудеться у Транзитному будинку в м. Богуслав влітку 2023 року.

Заява подається за гугл-формою, наданою у посиланні: <https://forms.gle/CcbU9cDmvjP3UCKS>
або надається за адресою м. Київ, вул. Богатирська, 16а

До заяви додаються електронні копії таких документів (можна надіслати онлайн):

- довідки МСЕК про встановлення інвалідності
- індивідуальна програма реабілітації
- копія пенсійного посвідчення особи з ІП
- копія ідентифікаційного коду особи з ІП
- копія паспорта особи із ІП
- копія паспорта законного представника(ці) особи з ІП та документи, що посвідчують право представляти цю особу

Виїзний груповий курс психологічної реабілітації організовано в рамках проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», який реалізує Благодійне товариство «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» та за фінансування урядів Республіки Корея та Німеччини.

Дати проведення курсу: 10-22 червня 2023 року.

Послуга, харчування, проживання та перевезення учасників забезпечується безоплатно за рахунок донора.

Додаток 5

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН
психологічної реабілітації

Прізвище, власне ім'я, по батькові (за наявності) отримувача послуг

Строк курсу психологічної реабілітації з _____ по _____ року.

Мета, завдання психологічної реабілітації

- Мінімізувати прояви негативного впливу психологічних травм, спричинених війною, зокрема, сприяти зниженню рівня тривожності завдяки витісненню негативних вражень від воєнних подій та обставин, поміщенню у психотерапевтичне середовище, проведенню індивідуальних та групових психологічних інтервенцій, організації активностей із застосуванням методу «терапія пригодами», фасилітації самодопомоги отримувачів послуг за принципом «рівний-рівному».
- Сприяти відновленню позитивного психологічного середовища у місці постійного проживання повнолітньої особи з інтелектуальними порушеннями завдяки відновленню ресурсного стану доглядальника після тимчасового відпочинку від догляду в режимі 24/7.

Дата заповнення _____

Надавач послуг _____
(власне ім'я, прізвище) (підпис)

Отримувач послуг _____
(власне ім'я, прізвище) (підпис)

I. Заплановані послуги

Вид реабілітаційних послуг	Строк/обсяг/ тривалість надання послуг	Форма роботи індивідуальна/ сімейна/ групова	Відмітка про виконання/ примітки (у тому числі коригування плану реабілітації)
психологічна діагностика			
психологічна просвіта та інформування (психоедукація)			
психологічне консультування (індивідуальне)			
психологічна підтримка: груповий психологічний тренінг			

Додаткові відмітки (побажання отримувача послуг або його законного представника (за потреби))

Надавач послуг _____
(власне ім'я, прізвище) (підпис)

Отримувач послуг _____
(власне ім'я, прізвище) (підпис)

II. Виконання індивідуального плану психологічної реабілітації

Дата, час надання послуг	Форма роботи (індивідуальна/ сімейна/групова)	Вид послуг, кодування (у разі надання психотерапевтичних послуг)	Зміст/завдання, яке вирішується	Примітка*
	індивідуальна, сімейна	психологічна діагностика	Оцінювання, складання протоколу оцінювання	
	групова	психологічна просвіта та інформування (психоедукація)	Підвищення обізнаності про психологічне і фізичне здоров'я	
	індивідуальна	психологічне консультування	Мінімізація проявів негативного впливу психологічних травм, спричинених війною	
	групова	психологічна підтримка: психологічний тренінг	Зниження рівня тривожності завдяки опрацюванню негативних вражень від воєнних подій та обставин	

*У разі відмови отримувача послуг від певних або всіх видів послуг надавач послуг робить відповідні позначки в примітці.

Керівник мультидисциплінарної команди _____
(назва організації)

Додаток 6

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Примірний перелік речей, що їх повинні взяти з собою учасники виїзного курсу психологічної реабілітації (літній період)

Цей список є стандартизованим і може бути змінений виходячи з потреб та побажань учасника курсу.

Одяг (має бути зручним та бажано натуральний)

- Футболки/сорочки – 4 шт.
- Тепла кофта – 1 шт.
- Брюки/спортивні брюки/джинси/спідниця – 2 шт.
- Куртка з капюшоном – 1 шт.
- Нижня білизна – 5 шт.
- Шкарпетки – 5 пар.

Взуття (має бути зручним з урахуванням великої кількості походів)

- Тапочки гумові (для душу) – 1 пара.
- Зручне спортивне взуття – 1 пара.
- Сандалі/шльопанці – 1 пара.

Засоби особистої гігієни

- Зубна щітка
- Зубна паста
- Мило у мильниці
- Дезодорант
- Гребінець для волосся
- Шампунь, гель для душу
- Для хлопців – засоби для бриття

Інше

- Лікарські засоби з інструкцією до вживання (якщо потрібні)
- Парасолька
- Ліхтарик
- Кишенькові гроші (за бажанням)
- Каремат або підстилка
- Сумка, або маленький рюкзак для прогулянок.

Важливо!

Список речей, будь ласка, напишіть і вкладіть до сумки з речами, щоб працівники могли допомогти проконтролювати, які речі складати з собою після закінчення курсу

Додаток 7

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Інструменти для перед та післякурсого оцінювання отримувачів послуг психологічної реабілітації

1.Анкета

для участі у курсі психологічної реабілітації

м. Київ

2023р.

1.Особисті дані:

ПІБ отримувача/ ки реабілітаційних послуг

Дата народження отримувача\ки реабілітаційних послуг (повних років)

ПІБ законного представника, дані про те, як оформлене законне представництво (свідоцтво про народження отримувача як юридична підстава для представництва за статтею 154 Сімейного кодексу, або посвідчення опікуна, або нотаріально посвідчене доручення),

Адреса

Контактний телефон (мобільний)

Додаткові контакти у екстрених випадках (ПІБ, ким доводиться отримувачу, телефон)

Електронна адреса законного представника

Паспортні дані законного представника

Паспортні дані отримувача\ки реабілітаційних послуг

Ідентифікаційний код отримувача\ки реабілітаційних послуг

Номер пенсійного посвідчення отримувача\ки реабілітаційних послуг

Номер довідки про інвалідність

2. Інформація про стан задоволення базових потреб родини

- оцініть матеріальний стан родини до повномасштабної війни від 0 до 5

- оцініть матеріальний стан родини на теперішній час від 0 до 5

3. Інформація про стан психологічної ситуації в родині

чи є ще якісь фактори, які можуть впливати на психологічний стан родини:

- член родини похилого віку, який потребує догляду_____
- ще один член родини з інвалідністю_____
- безробіття членів родини _____
- складне матеріальне становище _____
- інша складна життєва ситуація (уточнити за бажанням)

з ким проживає зараз отримувач/ка реабілітаційних послуг (мама, тато, брати, бабуся та ін.)_____

чи є у вашій родині постраждалі/загиблі внаслідок воєнних дій

чи є у вашій родині члени, які перебувають у вимушеній розлуці

чи перебувала ваша родина:

у зоні бойових дій (як довго) _____

окупації (як довго)_____

інше _____

чи була ваша родина свідком бойових дій_____

як ви оцінюєте психологічний стан в родині на сьогоднішній день від 0 до 5, де 0 – тяжкий, а 5- відмінний _____

чи звертались, чи отримували ви психологічну допомогу

як ви оцінюєте ефект від отриманої психологічної допомоги від 0 до 5, 0 – відсутній, а 5- отриманий бажаний результат_____

4. Інформація для участі у курсі психологічної реабілітації:

основний псих іатричний діагноз отримувача/ки реабілітаційних послуг, визначений МСЕК (рівень інтелектуальних порушень по МКХ 11)

супутні діагнози, які треба враховувати під час реабілітації та догляду

поведінкові реакції (якщо відомо, на що саме)_____

алергії (якщо відомо, на що саме)

особливості харчування (які продукти виключені, які небажані) _____

серцево-судинні захворювання (швидкість ходьби, перебування на сонці)

головний біль під час зміни погоди _____

лікування постійне (ліки передати супроводжуючому з детальною письмовою інструкцією)

допомога у випадку загострення хвороб (описати стан та методи допомоги)

як отримувач/ка поводить себе у групі _____

особливі звички, які впливають на виконання режиму групи отримувача/ки реабілітаційних послуг

ранній підйом _____

недопущення працівників до особистих речей _____

звичка прати спідню білизну самостійно та регулярно _____

інше _____

які тригери (ситуації або теми розмов) можуть викликати сильну емоційну реакцію

які є способи заспокоєння у випадках надмірного емоційного збудження _____

індивідуальні особливості поселення

один в кімнаті _____

удвох _____

утрьох _____

індивідуальні особливості сну (нічні жахіття, тривожний сон, часті прокидання, безсоння)

чи вміє отримувач послуг читати, писати _____

чи користується телефоном та інтернетом, чи потребує допомоги, чи є правила користування (опишіть) _____

який спосіб зв'язку з батьками у разі відсутності телефону

які соціально-побутові навички має отримувач/ка (навички особистої гігієни, навички роботи в побуті, тощо) _____

чи погіршилися соціально-побутові навички отримувача/ки після початку повномасштабної війни _____

які соціально-побутові навички отримувача/ки потребують розвитку _____

у яких режимних моментах потрібна індивідуальна допомога:
(наприклад, для дівчат під час критичних днів, гігієнічних процедур, складання речей, приймання їжі) _____

5. Збір інформації про травматичні події.

*Примітка: «Психологи повідомляють законним представникам, що хочуть більше дізнатись про те, як травматична подія вплинула на підопічного, психолог буде перечисляти види подій, а законному представнику необхідно вказати, з якими з них стикався підопічний».

Будь ласка, розкажіть про всі травматичні події, які бачив/ла підопічний/а за життя і вкажіть, в якому віці:

Автомобільна катастрофа _____

Інша катастрофа/нещасний випадок _____

Пожежа _____

Стихійне лихо _____

Серйозне фізичне захворювання _____

Довготривала чи повторні госпіталізації _____

Фізичне насильство _____

Сексуальне домагання чи насильство _____

Смерть близької людини _____

Перебування у зоні військових дій _____

Перебування у якості заручника _____

Інша подія (вказіть яка) _____

Будь ласка, опишіть цю подію детальніше.

*Примітка для фахівця, який здійснює оцінювання: Якщо законним представникам складно описати подію, тоді задавайте відкриті уточнюючі питання. Наприклад, де це відбулось, хто був з підпічним під час події, як довго це тривало, що конкретно бачив/ла підпічний/на, які були наслідки, чи звертались ви по медичну чи психологічну допомогу)»

Додаткова інформація – у разі потреби _____

Гарантую, що інформація подана правдиво і у повному обсязі. Попереджений/на, що я у разі надання неповної або недостовірної інформації договір про надання послуг може бути розірваний

Дата _____ П. І.Б. _____

Підпис _____

Додаток 7.1
до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Інструменти для перед та післякурсowego оцінювання отримувачів послуги психологічної реабілітації

Опитувальник для законних представників щодо оцінки змін у психологічному стані отримувачів послуг після проходження психологічної реабілітації

Шановний(а) представник(-ця),

Дякуємо за участь у програмі психологічної реабілітації для людей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень. Будь ласка, оцініть стан вашого підпічного до та після проходження курсу. Ваші відповіді допоможуть нам зрозуміти ефективність програми та внести вдосконалення для майбутніх учасників.

1. ПІБ отримувача послуг

2. Яку інвалідність він/вона має?

3. Протягом якого періоду часу отримувач/ка послуг проходив/ла психологічну реабілітацію?

4. Яку психологічну реабілітацію проходив отримувач/ка послуг? (назвіть програму або методику)

5. Як ви оцінюєте загальний стан психологічного благополуччя отримувача/ки послуг після проходження психологічної реабілітації?

Дуже покращився

Покращився

Не змінився

Погіршився

Дуже погіршився

6. Як ви оцінюєте рівень самостійності отримувача/ки послуг після проходження психологічної реабілітації?

Дуже покращився

Покращився

Не змінився

Погіршився

Дуже погіршився

7. Чи помітили ви поліпшення у соціальній взаємодії отримувача/ки послуг після проходження психологічної реабілітації?

Так, помітили значне поліпшення

Так, помітили незначне поліпшення

Ні, не помітили змін

Зауважень немає, стан залишився незмінним

8. Як ви оцінюєте загальне задоволення отримувача/ки послуг від проходження психологічної реабілітації?

Дуже задоволений/задоволена

Задоволений/задоволена

Нейтральний/нейтральна

Незадоволений/незадоволена

Дуже незадоволений/незадоволена

Будь ласка, оцінюйте кожен пункт на шкалі від 1 до 5, де 1 – повністю не погоджуюся, 3 – не впевнений(-а), 5 – повністю погоджуюся.

9. Отримувач/ка послуг показує покращення у своїй емоційній стабільності.

1 2 3 4 5

10. Я помічаю покращення самооцінки в отримувача/ки послуг.

1 2 3 4 5

11. Після проходження курсу отримувач/ка послуг проявляє більшу ініціативу та мотивацію.

1 2 3 4 5

12. Я спостерігаю покращення комунікаційних навичок отримувача/ки послуг.

1 2 3 4 5

13. Отримувач/ка послуг проявляє більшу самостійність у виконанні різних завдань.

1 2 3 4 5

14. Я помічаю покращення в соціальних навичках та взаємодії отримувача/ки послуг з оточуючими.

1 2 3 4 5

15. Відносини між мною та отримувачем/кою послуг стали більш сприяючими та гармонійними.

1 2 3 4 5

16. Отримувач/ка послуг виявляє зростання у вмінні впоратися зі стресом та труднощами.

1 2 3 4 5

17. Вважаю, що психологічна реабілітація мала позитивний вплив на отримувача/ку послуг.

1 2 3 4 5

18. Чи маєте ви будь-які додаткові коментарі або спостереження щодо змін в психологічному стані отримувача/ки послуг після проходження психологічної реабілітації?

19. Чи порекомендували б ви цю програму психологічної реабілітації іншим людям з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень?

Так

Ні

20. Чи відчули ви зниження рівня стресу та навантаження після тимчасового перепочинку від догляду?

Так

Ні

Не впевнений(-а)

21. Як би ви оцінили якість тимчасового перепочинку від догляду?

Дуже погано

Погано

Середньо

Добре

Дуже добре

22. Чи вважаєте, що психологічна реабілітація та послуги тимчасового перепочинку від догляду мали позитивний вплив на ваш психологічний стан?

Так

Ні

Не впевнений(-а)

23. Чи порекомендували б ви цей виїзний курс психологічної реабілітації та послуги тимчасового перепочинку від догляду іншим законним представникам людей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень?

- Так
- Ні
- Не впевнений(-а)

24. Додаткові коментарі (необов'язково):

Дякуємо за витрачений час та відповіді! Ваші відгуки важливі для нас і допоможуть поліпшити нашу роботу у майбутньому.

Додаток 7.2

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Інструменти для перед та післякурсого оцінювання отримувачів послуг психологічної реабілітації

Передкурсний простий опитувальник отримувача/чки реабілітаційних послуг

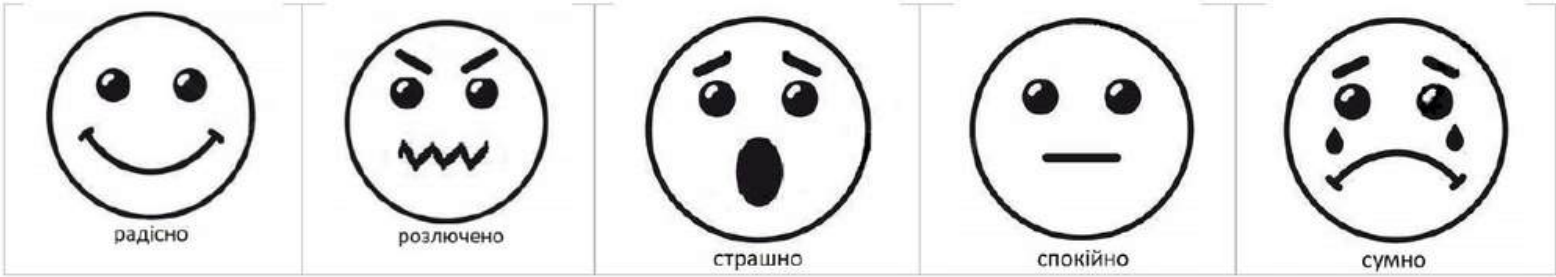
1. Як тебе звати? _____
Як тобі подобається, коли тебе називають? _____
Який у тебе настрій коли думаєш про те, як тебе називають? _____
Який смайлик схожий на цей настрій?



2. Ти знаєш який сьогодні рік _____, місяць _____, число місяця _____, день тижня _____?
Який у тебе зараз настрій? _____
Який смайлик схожий на цей настрій?



3. Що ти сьогодні робив/ла? _____
Який у тебе був настрій? _____
Який смайлик схожий на цей настрій?



4. А що було важливе для тебе минулого тижня?

Який тоді у тебе був настрій? _____
Який смайлик схожий на цей настрій?



5. Що ти знаєш про війну в Україні?

Чи ти пам'ятаєш, як почалась ця війна?

Який тоді у тебе був настрій? _____
Який смайлик схожий на цей настрій?



6. Що для тебе сталося найгірше, коли почалась війна в Україні?

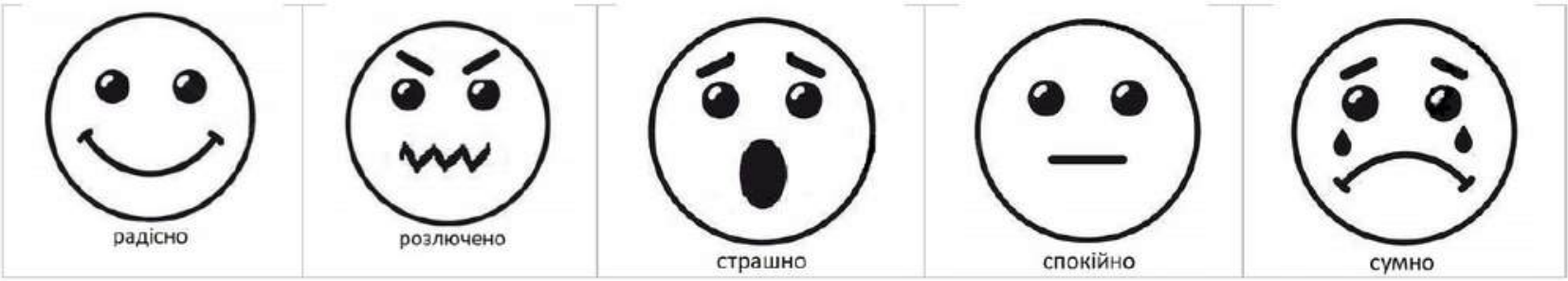
Який у тебе настрій, коли думаєш про найгірші події з початку війни в Україні?

Який смайлик схожий на цей настрій?



7. Хто про тебе дбав та допомагав тобі, коли почалась війна?
Який у тебе настрій коли думаєш про людей, які дбали про тебе?

Який смайлик схожий на цей настрій?



Післякурсний простий опитувальник отримувача/чки реабілітаційних послуг

1. Привіт _____ (звертатись на ім'я яке було раніше вказано отримувачем/чкою реабілітаційних послуг)

Ти знаєш який сьогодні рік _____, місяць _____, число місяця _____, день тижня _____?

Який у тебе настрій зараз? _____

Який смайлик схожий на цей настрій?



2. Ти пам'ятаєш, ми вже зустрічались з тобою перед твоєю поїдкою на виїзний курс?

Який у тебе настрій, коли згадуєш про нашу зустріч? _____

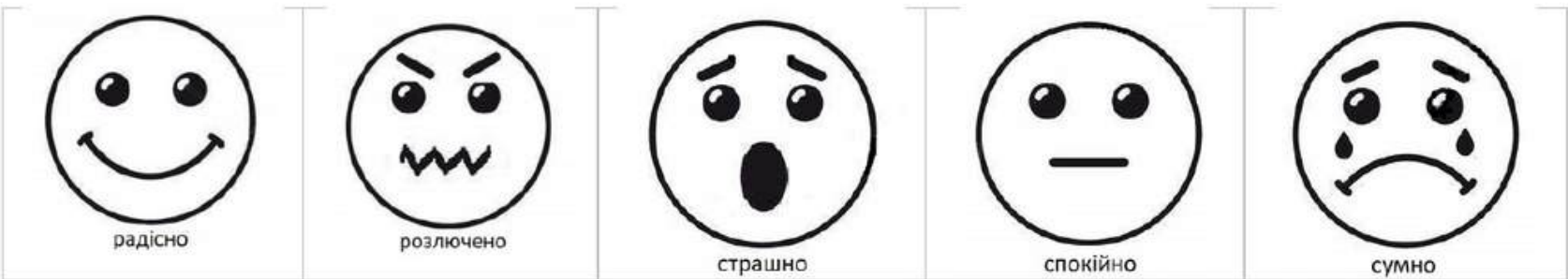
Який смайлик схожий на цей настрій?



3. Що ти сьогодні робив/ла? _____

Який у тебе був настрій? _____

Який смайлик схожий на цей настрій?



4. А що було важливе для тебе минулого тижня? _____

Який тоді у тебе був настрій? _____

Який смайлик схожий на цей настрій?



5. Що найбільше тобі згадується з виїзного курсу? _____

Який тоді у тебе був настрій? _____

Який смайлик схожий на цей настрій?



6. Ви згадували про війну в Україні на виїзному курсі? _____

Який у тебе настрій, коли думаєш про те, як згадували про війну в Україні на виїзному курсі?

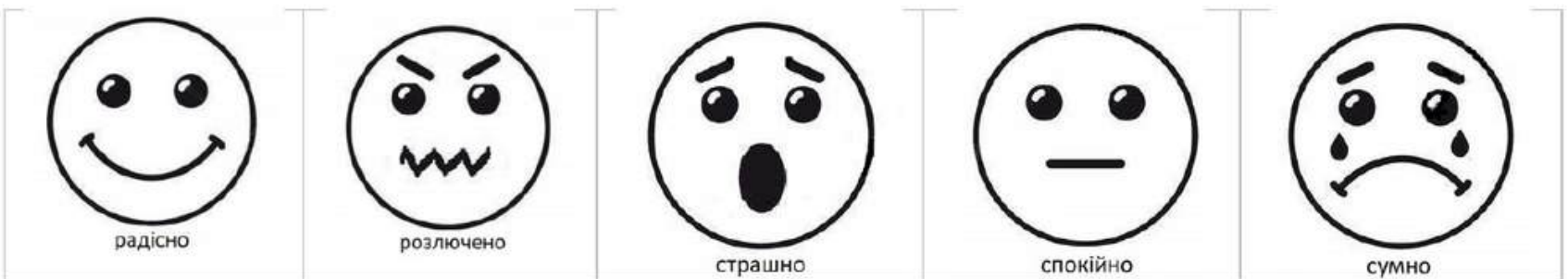
Який смайлик схожий на цей настрій?



7. Що найприємніше було для тебе на виїзному курсі (події, вправи, заняття, спілкування з кимось)? _____

Який у тебе настрій, коли думаєш про найприємніше у виїзному курсі?

Який смайлик схожий на цей настрій?



Додаток 7.3

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Інструменти для перед та післякурсого оцінювання отримувачів послуги психологічної реабілітації

Автор: УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
www.i-cbt.org.ua

ШКАЛА SCARED-P

Ім'я та прізвище дитини:	
Ім'я та прізвище особи, що заповнювала анкету:	
Дата:	

Вказівки:
Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як чується Ваша дитина. Прочитайте кожне твердження і у колонці навпроти відзначте позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується самопочуття Вашої дитини протягом останніх трьох місяців.

№	Питання	Дуже/ часто	Трохи/ іноді	Ні/Ледь ледь
1	Коли моя дитина налякана, йому/їй важко дихати.			
2	У моєї дитини з'являються головні болі у школі.			
3	Моїй дитині не подобається бути з людьми, яких він/вона добре не знає.			
4	Моїй дитині стає страшно, якщо він/ вона спить не вдома.			
5	Моя дитина переживає, чи вона подобається іншим.			

6	Коли моя дитина лякається, то відчуває, ніби втрачає свідомість.			
7	Моя дитина нервова/стривожена.			
8	Моя дитина всюди ходить за мною.			
9	Інші говорять мені, що моя дитина нервова/стривожена.			
10	Моя дитина нервує/тривожиться поряд з людьми, яких не знає.			
11	У моєї дитини з'являються болі в животі у школі.			
12	Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй здається, що вона може зійти з розуму.			
13	Моя дитина хвилюється, коли спить сам (-а).			
14	Моя дитина переживає за те, щоб бути настільки ж вправним (-ою), як інші діти.			
15	Коли моя дитина лякається, то йому/їй здається, ніби все навколо несправжнє.			
16	Моїй дитині сняться жахи про те, що з його/її батьками стається щось погане.			
17	Школа викликає хвилювання у моєї дитини.			
18	Коли моя дитина лякається, то його/її серце починає пришвидшено битись.			

19	Він/вона тремтить.			
20	Моїй дитині сняться жахи про те, що з ним/нею стається щось погане.			
21	Моя дитина хвилюється за те, чи йому/їй все вдасться.			
22	Коли моя дитина лякається, то сильно пітніє.			
23	Мою дитину постійно мучать сумніви.			
24	Моїй дитині стає дійсно страшно без жодної на те причини.			
25	Моя дитина боїться бути вдома сама.			
26	Моїй дитині важко розмовляти з людьми, яких він/вона добре не знає.			
27	Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй здається, що вона може задихнутися від нестачі повітря.			
28	Інші говорять мені, що моя дитина надмірно хвилюється.			
29	Моїй дитині не подобається бути далеко від своєї сім'ї.			
30	Моя дитина боїться, що у нього/неї можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).			
31	Моя дитина переживає, що з його/її батьками може статись щось погане.			
32	Моя дитина соромиться людей, яких добре не знає.			

33	Моя дитина переживає за те, що станеться в майбутньому.			
34	Моя дитина переживає за те, наскільки добре йому/їй все вдається.			
35	Коли моя дитина переживає сильний страх, то йому/їй хочеться блювати.			
36	Моя дитина боїться ходити до школи.			
37	Моя дитина переживає за події, які вже відбулися.			
38	Коли моя дитина переживає сильний страх, то відчуває запаморочення.			
39	Моя дитина нервує, коли перебуває з іншими дітьми або дорослими, і йому/їй потрібно зробити щось в той час, як вони за ним/нею спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).			
40	Моя дитина нервує, коли йде на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких він/вона добре не знає.			
41	Моя дитина сором'язлива.			

Оцінювання:

За кожну відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» – 0 балів. Загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів ≥ 30 , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги. Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу. Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу сепараційної тривоги. Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію. Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.

© Boris Birmaher © УІКПТ, український переклад

Додаток 7.4

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Інструменти для перед та післякурсого оцінювання отримувачів послуги психологічної реабілітації

Дитячий апперцептивний тест (Children's Apperception Test, CAT)

<http://psih.pp.ua/tematichni-testi-dityachiy-appertseptivniy-test-childrens-apperception-test-proektni.html>

Додаток 8

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

**Інформована згода
на проведення передкурсового та післякурсового оцінювання різних аспектів
психологічного стану та фізіологічних особливостей отримувачів реабілітаційних
послуг, а також на участь у зазначеному курсі**

*для участі у курсі психологічної реабілітації під час виїзного курсу психологічної реабілітації
повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання
наслідків психологічних травм, викликаних війною*

Я, _____
(ПІБ законного представника отримувача реабілітаційних послуг)

(ПІБ отримувача реабілітаційних послуг)

даю добровільну згоду на проведення перед та післякурсового оцінювання різних аспектів психологічного стану та фізіологічних особливостей отримувачів реабілітаційних послуг для участі у курсі психологічної реабілітації під час виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною _____, а також на участь у зазначеному курсі

1. Мені повідомили тематику і мету оцінювання, і я не маю заперечень щодо порядку його проведення.

Мені роз'яснили права мого підопічного під час оцінювання:

- 1) перед та післякурсове оцінювання буде проведене тільки після письмової згоди законних представників отримувача реабілітаційних послуг;
- 2) результати перед та післякурсового оцінювання не розголошуються і будуть доступні тільки мультидисциплінарній команді проєкту;
- 3) у процесі психологічного тестування отримувач реабілітаційних послуг має право відмовитися відповідати на певні запитання або взагалі відмовитися від подальшої участі в оцінюванні.

Після завершення оцінювання законні представники мають право ознайомитися з результатами.

Психолог за результатами оцінювання пропонує отримувачам реабілітаційних послуг та їхнім законним представникам взяти участь у курсі психологічної реабілітації під час виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною.

2. Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, проходитиме з _____ по _____ упродовж _____ днів, за адресою _____

3. До групи входять отримувачі реабілітаційних послуг, що мають інвалідність внаслідок інтелектуальних порушень.

4. Учасникам реабілітаційних послуг пропонуються ігрові форми взаємодії, арттерапевтичні методи, дискусії та бесіди, під час яких отримувач реабілітаційних послуг можуть відчувати складні емоційні переживання (сум, тривогу, печаль), пов'язані зі складними подіями в житті. Впродовж курсу отримувач реабілітаційних послуг вчиться опановувати свої почуття. Фахівці команди намагаються бути уважними до кожної людини, з турботою ставитись до її почуттів. Програма побудована так, що допомагає справлятися із сильними почуттями, що зумовлює покращення психологічного стану отримувачів реабілітаційних послуг і навчає переносити цей досвід у реальний світ.

5. Отримувачі реабілітаційних послуг мають право відмовитися від участі в програмі на будь-якому етапі роботи.

Рішення щодо проходження моїм\моєю підопічним\ою перед та після курсового оцінювання, а також щодо участі у виїзному курсі психологічної реабілітації осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, ухвалюю добровільно, без примусу і тиску з будь-якого боку.

Дата _____ підпис _____ ПІБ _____

Дата _____ підпис _____ ПІБ фахівця, який проводить оцінювання

Додаток 9

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Зразки документів для адміністративного оформлення курсу

Протокол № 2/2023 онлайн засідання правління Благодійного товариства «Джерела» від 20 травня 2023 р.

Кількість учасників: 11 осіб

Присутні: Р. Кравченко, О. Маруда, О. Куц, І. Губарева, Н. Дацко, М. Козинська, Т. Наук, Ю. Петренко, П. Рубан, Н. Сидоренко, М. Чайка.

ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1. Про проведення курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною у рамках проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», який реалізує Благодійне товариство «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» та за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини.

1. СЛУХАЛИ: О.Маруду з інформацією про те, що у рамках реалізації проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», який реалізує Благодійне товариство «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» та за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини, передбачено розроблення методики названого курсу на основі узагальнення відповідної попередньої діяльності БТ «Джерела», а також проведення апробації курсу психологічної реабілітації.

2. ВИСТУПИВ: П. Рубан, який запропонував провести апробацію курсу психологічної реабілітації на базі Транзитного будинку БТ «Джерела» з 10 по 21 червня 2023 року для 8 осіб з інвалідністю, членів організації.

3. ВИСТУПИЛА: Т. Наук з пропозицією поінформувати членів організації у Viber-групі та у телефонному режимі щодо можливості участі у курсі реабілітації. Також запропонувала визначити критерії включення до групи учасників курсу, а саме: члени БТ «Джерела» з числа повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями легкого чи помірного ступеня без значних поведінкових розладів, значної потреби у медичних втручаннях, без захворювань у гострій фазі та які можуть самостійно задовольнити свої базові потреби, демонструють прояви психологічного травмування і потребують фахових психологічних втручань.

4. ВИСТУПИЛА: Р. Кравченко з пропозицією створити мультидисциплінарну команду у складі керівника, психологів, соціального працівника, соціальних робітників, персональних асистентів для осіб з інвалідністю, учасників курсу; провести передкурсіву оцінку учасників курсу та їх сімей та визначити потреби для складання індивідуального плану супутньої соціальної послуги підтриманого проживання.

5. РІШЕННЯ:

1. Провести апробацію виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень з 10 по 21 червня 2023 року на базі Транзитного будинку БТ «Джерела» у м. Богуслав.
2. Створити мультидисциплінарну команду у складі: керівника команди, двох психологів (індивідуальна та групова робота), соціального працівника, трьох соціальних робітників, двох персональних асистентів.
3. Доручити О. Куц поінформувати про можливість участі у курсі реабілітації членів організації у Viber-групі та у телефонному режимі, зібрати заяви від законних представників потенційних учасників з пакетами документів, зібрати рекомендації мультидисциплінарної команди щодо потреби заявників у психологічній реабілітації та відповідності іншим критеріям участі у курсі та подати на розгляд правління для затвердження списку учасників.
4. Затвердити критерії вибору учасників: члени БТ «Джерела» з числа повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями легкого чи помірного ступеня без значних поведінкових розладів, значної потреби у медичних втручаннях, без захворювань у гострій фазі та які можуть самостійно задовольнити свої базові потреби і демонструють прояви психологічного травмування і потребують фахових психологічних втручань.
5. Провести передкурсове оцінювання учасників курсу реабілітації та їх сімей, у результаті якої будуть розроблені рекомендації для правління щодо затвердження списку отримувачів реабілітаційних послуг.
6. Провести оцінку потреб учасників курсу та скласти індивідуальні плани для забезпечення супутньої соціальної послуги підтриманого проживання.
7. Після завершення оцінки потреб заявників провести додаткове засідання правління для остаточного розгляду заяв та затвердження списку учасників виїзного курсу психологічної реабілітації.

6. ГОЛОСУВАЛИ: одноголосно

Голова правління

Р. Кравченко

Секретар

О. Куц

Додаток 9.1

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Зразки документів для адміністративного оформлення курс

01 червня 2023 року

НАКАЗ № 11

Про проведення апробації виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною та затвердження списку учасників

З метою проведення апробації курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною у рамках проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною», який реалізує Благодійне товариство «Джерела» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» та за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини та залучення отримувачів послуг до участі

НАКАЗУЮ:

1. На виконання рішення правління БТ «Джерела» щодо проведення апробації курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, укласти договори цивільного характеру строком з 10 червня по 21 червня 2023 року з працівниками, залученими до проведення апробації, у відповідності до договору між Благодійним товариством «Джерела» та ПРООН від 03.04.2023р. за № RPWD-GA-2023-3 та бюджету проєкту, а саме, з такими працівниками: Іванченко П., Зінченко О., Коваленко Б., Зубченко О., Сірош Л., Кузьменко О., Кавальчук Н., Поліщук Г., Проценко М.
Відповідальною за виконання призначити керівника проєкту Маруду Ольгу Григорівну.
2. Затвердити список групи учасників виїзного курсу психологічної реабілітації у складі 8 осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень з числа членів Благодійного товариства «Джерела» з інвалідністю, чиї законні представники подали заяву про участь у курсі та кому отримання курсу психологічної реабілітації та отримання соціальної послуги підтриманого проживання рекомендовано реабілітаційною комісією Благодійного товариства «Джерела» (список додається).
3. Тривалість курсу реабілітації з 10 по 21 червня 2023 р.
4. Призначити керівником групи реабілітації керівника мультидисциплінарної команди Рубана Павла Геннадійовича.
5. Доручити керівникові групи підготувати до укладання договори про отримання реабілітаційних та соціальних послуг між Благодійним товариством «Джерела» та законними представниками членів «Джерел» з інвалідністю, яких включено до реабілітаційної групи у відповідності до пункту 3 цього наказу.

6. Організувати транспортування мультидисциплінарної команди та отримувачів послуг із укладанням договору про транспортні послуги від 05 червня 2023 року за № Ш-6/06/23 от 05.06.2023 з ФОП Шуляківський І.О. для виїзду з Києва до м. Богуслав (Транзитний будинок БТ «Джерела», вул. 1-го Травня, 10) 10 червня, а також повернення до Києва 21 червня 2023 року.
7. Зобов'язати законних представників членів БТ «Джерела» з інвалідністю, котрих включено до реабілітаційної групи для проходження виїзного курсу психологічної реабілітації, укласти договори страхування життя підопічних на час виїзного курсу, з 10 по 21 червня 2023 року.
8. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Голова правління

Кравченко Р.І.

Додаток 9.2

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Зразки документів для адміністративного оформлення курсу

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова правління БТ «Джерела»

Р. Кравченко
«____» _____ 2023 року

**ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ
КЕРІВНИКА МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНОЇ КОМАНДИ,
яка проводить апробацію курсу психологічної реабілітації**

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Керівник мультидисциплінарної команди безпосередньо підпорядковується голові правління та керівнику проекту.
- 1.2. Керівник мультидисциплінарної команди приймається на роботу та звільняється з роботи наказом голови правління БТ «Джерела».
- 1.3. В своїй діяльності керівник мультидисциплінарної команди керується:
 - законодавчими та нормативними документами, які регулюють питання надання психолого-педагогічної допомоги в рамках проведення комплексу реабілітаційних заходів, надання послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та психічних порушень,
 - методичними матеріалами, що стосуються питань його діяльності,
 - Статутом БТ «Джерела»,
 - наказами голови правління,
 - правилами трудового розпорядку,
 - вимогами даної інструкції.
- 1.4. Повинен знати:
 1. Конституцію України, закони України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про соціальні послуги», укази Президента України та постанови Верховної Ради України, акти

Кабінету Міністрів України, інші акти законодавства України, Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю, державні стандарти надання соціальних послуг та інші нормативно-правові документи, які регулюють діяльність з надання послуг під час курсу реабілітації.

2. Профіль, специфіку і особливості діяльності БТ «Джерела» щодо надання психологічної реабілітації та соціальних послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

3. Основи трудового законодавства.

4. Етику ділового спілкування, ведення переговорів та вирішення конфліктних ситуацій.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Керівник мультидисциплінарної команди здійснює координацію діяльності із розробки та апробації програми Виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною мультидисциплінарної команди експертів у складі психологів, соціального працівника, соціальних робітників, персональних асистентів та має такі обов'язки:

2.1. Підготовка та проведення 2х вступних зустрічей команди для вироблення процедур взаємодії команди та графіків.

2.2. Підготовка та проведення 2х зустрічей після курсу реабілітації та 12 щоденних у Богуславі під час апробації.

2.3. Координація діяльності із розробки та апробації програми Виїзного курсу психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною.

2.4. Підготовка правила взаємодії команди (дати регулярних засідань команди, списку команди з робочими контактами та функціями працівників і сферами їх відповідальності, аналіз ризиків при проведенні апробації курсу (список телефонів у випадку надзвичайних ситуацій чи аварій: при хворобі, пожежі, потрапляння снаряда, кримінальні ситуації, потоп, відключення електроенергії), ролі команди при зніманні репортажів та щоденні дедлайни).

2.5. Підготовка деталізованого графіку апробації курсу реабілітації (з датами та годинами засідань в Богуславі).

2.6. Підготовка коментарів щоденних відеозвітів про день апробації, їх монтування спільно з асистентом.

2.7. Щоденний аналіз виконання реабілітаційної програми під час апробації курсу.

2.8. Погодження розкладу роботи з членами команди під час апробації курсу психологічної реабілітації.

2.9. Сприяння створенню умов для запобігання та недопущення дискримінації осіб з інвалідністю, учасників курсу, зокрема шляхом забезпечення розумного пристосування.

2.10. Збереження професійної таємниці та не поширення відомостей, отриманих в процесі діяльності, якщо це може завдати шкоди особі чи її оточенню (за винятком випадків, передбачених законом).

2.11. Дотримується норм і правил охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту.

2.13. Дотримується професійної етики.

2.14. Робочий час керівника мультидисциплінарної команди складає 40 годин на тиждень у відповідності до розкладу, погодженого керівником проекту.

III. ПРАВА

Керівник мультидисциплінарної команди має право:

3.1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.

3.2. Вимагати створення умов для виконання службових обов'язків та забезпечення прав.

3.3. Ознайомитися з проектами рішень керівництва БТ «Джерела», що стосуються його діяльності, та подавати пропозиції для покращення очікуваних рішень.

3.4. Вносити на розгляд керівництва БТ «Джерела» пропозиції по поліпшенню організації та удосконаленню методів виконаної ним роботи.

3.5. Запитувати особисто або за дорученням керівника документи, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків.

3.6. На захист професійної честі і гідності.

3.7. На підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, навчальних закладів, установ та організацій, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку, а також на отримання супервізії під час робочого часу.

IV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Керівник мультидисциплінарної команди несе відповідальність:

4.1. За неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, що передбачені цією посадовою інструкцією, в межах визначених чинним законодавством України про працю.

4.3. За правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах передбачених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.

4.4. За завдання матеріальної шкоди – в межах, визначених чинним цивільним законодавством та законодавством про працю України.

V. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

5.1. Повна вища освіта за відповідним напрямком підготовки (магістр, спеціаліст).

5.2. Щонайменше 5-річний досвід надання регулярних послуг для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

5.3. Щонайменше 3-річний досвід надання послуг із психологічної реабілітації представникам цільової групи у форматі виїзних циклів психологічної реабілітації після психотравм в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище.

З посадовою інструкцією ознайомлений(на):

«_____» 20____ р. _____
(підпис) (П.І.Б.)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова правління БТ «Джерела»
Р. Кравченко
«_____» _____ 2023 року

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ ПСИХОЛОГА із проведення апробації курсу психологічної реабілітації (групова робота) 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Психолог безпосередньо підпорядковується керівнику мультидисциплінарної команди.

1.2. Психолог приймається на роботу та звільняється з роботи наказом голови правління БТ «Джерела».

1.3. В своїй діяльності психолог керується:

- законодавчими та нормативними документами, які регулюють питання надання психолого-педагогічної допомоги в рамках проведення комплексу реабілітаційних заходів, надання послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та психічних порушень,
- методичними матеріалами, що стосуються питань його діяльності,
- Статутом БТ «Джерела»,
- наказами голови правління,
- правилами трудового розпорядку,
- вимогами даної інструкції.

1.4. Повинен знати:

1. Конституцію України, закони України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про соціальні послуги», укази Президента України та постанови Верховної Ради України, акти

Кабінету Міністрів України, інші акти законодавства України, Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю та інші нормативно-правові документи, які регулюють діяльність з надання послуг під час курсу реабілітації.

2. Профіль, специфіку і особливості діяльності БТ «Джерела» щодо надання психологічної реабілітації особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

3. Основи трудового законодавства.

4. Етику ділового спілкування, ведення переговорів та вирішення конфліктних ситуацій.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОBOB'ЯЗКИ

Психолог курсу психологічної реабілітації забезпечує фахову соціально-психологічну роботу, зокрема, забезпечує проведення групових психологічних втручань, під час апробації курсу виїзної психологічної реабілітації групи у складі 8 повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями та має такі обов'язки:

2.1. Участь у 2х вступних зустрічах команди для вироблення процедур взаємодії команди та графіків під час апробації курсу та у 2х зустрічах команди після апробації курсу.

2.2. Участь у 12 щоденних зустрічах команди у під час апробації курсу та підготовка висновків про кожен день апробації курсу.

2.3. Щоденне спостереження за отримувачами під час апробації курсу, виявлення їх поточних потреб, підготовка щоденних настанов для команди, заходи зі створення позитивного психологічного клімату із застосуванням фахових методів та прийомів.

2.4. Проведення психокорекційної роботи у групі з метою психологічної релаксації, виконання роботи фасилітатора у ході групових занять групи взаємної психологічної підтримки за принципом «рівний-рівному».

2.5. Щоденне телефонне спілкування з сім'ями задля покращення психологічного клімату вдома у отримувачів послуги під час виїзду групи та за потреби індивідуальні зустрічі і розроблення рекомендацій окремим сім'ям.

2.6. Сприяння створенню умов для запобігання та недопущення дискримінації осіб з інвалідністю, учасників курсу, зокрема шляхом забезпечення розумного пристосування.

2.7. Збереження професійної таємниці, не поширення відомостей, отриманих в процесі діяльності, якщо це може завдати шкоди особі чи її оточенню (за винятком випадків, передбачених законом).

2.8. Дотримання норм і правил охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту.

2.9. Дотримання професійної етики.

2.10. Робочий час психолога за час реабілітаційного курсу мінімум 40 робочих годин у відповідності до розкладу, погодженого керівником мультидисциплінарної команди.

III. ПРАВА

Психолог має право:

3.1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.

3.2. Вимагати створення умов для виконання службових обов'язків та забезпечення прав.

3.3. Ознайомитися з проектами рішень керівництва БТ «Джерела», що стосуються його діяльності, та подавати пропозиції для покращення очікуваних рішень.

3.4. Вносити на розгляд керівництва БТ «Джерела» пропозиції по поліпшенню організації та удосконаленню методів виконаної ним роботи.

3.5. Запитувати особисто або за дорученням керівника документи, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків.

3.6. На захист професійної честі і гідності.

3.7. На підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, навчальних закладів, установ та організацій, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку, а також на отримання супервізії під час робочого часу.

3.8. Атестуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію і отримати її у випадку успішного проходження атестації не рідше одного разу на 5 років.

IV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Психолог несе відповідальність:

- 4.1. За неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, що передбачені цією посадовою інструкцією, в межах визначених чинним законодавством України про працю.
- 4.2. За шкоду для здоров'я отримувачів реабілітаційних і соціальних послуг, яка може трапитися під час надання послуг психолога з його вини або через професійну недбалість.
- 4.3. За правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах передбачених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.
- 4.4. За завдання матеріальної шкоди – в межах, визначених чинним цивільним законодавством та законодавством про працю України.

V. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

- 5.1. Повна вища освіта за відповідним напрямком підготовки (магістр, спеціаліст).
- 5.2. Щонайменше 3-річний досвід надання регулярної фахової роботи психолога для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень та їхніх сімей.

З посадовою інструкцією ознайомлений(на):

«_____» _____ 20____ р. _____
(підпис) (П.І.Б.)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова правління БТ «Джерела»

Р. Кравченко
«____» _____ 2023 року

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ ПСИХОЛОГА із проведення апробації курсу психологічної реабілітації (індивідуальна робота)

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Психолог безпосередньо підпорядковується керівнику мультидисциплінарної команди.
- 1.2. Психолог приймається на роботу та звільняється з роботи наказом голови правління БТ «Джерела».
- 1.3. В своїй діяльності психолог керується:
 - законодавчими та нормативними документами, які регулюють питання надання психолого-педагогічної допомоги в рамках проведення комплексу реабілітаційних заходів, надання послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та психічних порушень,
 - методичними матеріалами, що стосуються питань його діяльності,
 - Статутом БТ «Джерела»,
 - наказами голови правління,
 - правилами трудового розпорядку,
 - вимогами даної інструкції.
- 1.4. Повинен знати:
 1. Конституцію України, закони України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про соціальні послуги», укази Президента України та постанови Верховної Ради України, акти Кабінету Міністрів України, інші акти законодавства України, Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю та інші нормативно-правові документи, які регулюють діяльність з надання послуг під час курсу реабілітації.
 2. Профіль, специфіку і особливості діяльності БТ «Джерела» щодо надання психологічної реабілітації особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.
 3. Основи трудового законодавства.
 4. Етику ділового спілкування, ведення переговорів та вирішення конфліктних ситуацій.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Психолог курсу психологічної реабілітації забезпечує фахову соціально-психологічну роботу, зокрема, забезпечує проведення індивідуальних психологічних втручань, під час апробації курсу виїзної психологічної реабілітації для 8 повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями та має такі обов'язки:

- 2.1. Участь у 2х вступних зустрічах команди для вироблення процедур взаємодії команди та графіків під час апробації курсу та у 2х зустрічах команди після апробації курсу.
- 2.2. Участь у 12 щоденних зустрічах команди у під час апробації курсу та підготовка висновків про кожен день апробації курсу.
- 2.3. Щоденне спостереження за отримувачами під час апробації курсу, виявлення їх поточних потреб, підготовка щоденних настанов для команди, заходи зі створення позитивного психологічного клімату із застосуванням фахових методів та прийомів.
- 2.4. Проведення індивідуальної психокорекційної роботи з учасниками курсу з метою психологічної релаксації, стабілізації психоемоційного стану.
- 2.5. Щоденне телефонне спілкування з сім'ями задля покращення психологічного клімату вдома у отримувачів послуги під час виїзду групи та за потреби індивідуальні зустрічі і розроблення рекомендацій окремим сім'ям.
- 2.6. Сприяння створенню умов для запобігання та недопущення дискримінації осіб з інвалідністю, учасників курсу, зокрема шляхом забезпечення розумного пристосування.
- 2.7. Збереження професійної таємниці, не поширення відомостей, отриманих в процесі діяльності, якщо це може завдати шкоди особі чи її оточенню (за винятком випадків, передбачених законом).
- 2.8. Дотримання норм і правил охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту.
- 2.9. Дотримання професійної етики.
- 2.10. Робочий час психолога за час реабілітаційного курсу мінімум 40 робочих годин у відповідності до розкладу, погодженого керівником мультидисциплінарної команди.

III. ПРАВА

Психолог має право:

- 3.1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.
- 3.2. Вимагати створення умов для виконання службових обов'язків та забезпечення прав.
- 3.3. Ознайомитися з проектами рішень керівництва БТ «Джерела», що стосуються його діяльності, та подавати пропозиції для покращення очікуваних рішень.
- 3.4. Вносити на розгляд керівництва БТ «Джерела» пропозиції по поліпшенню організації та удосконаленню методів виконаної ним роботи.
- 3.5. Запитувати особисто або за дорученням керівника документи, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків.
- 3.6. На захист професійної честі і гідності.
- 3.7. На підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, навчальних закладів, установ та організацій, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку, а також на отримання супервізії під час робочого часу.
- 3.8. Атестуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію і отримати її у випадку успішного проходження атестації не рідше одного разу на 5 років.

IV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Психолог несе відповідальність:

- 4.1. За неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, що передбачені цією посадовою інструкцією, в межах визначених чинним законодавством України про працю.
- 4.2. За шкоду для здоров'я отримувачів реабілітаційних і соціальних послуг, яка може трапитися під час надання послуг психолога з його вини або через професійну недбалість.
- 4.3. За правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах передбачених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.

4.4. За завдання матеріальної шкоди – в межах, визначених чинним цивільним законодавством та законодавством про працю України.

V. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

5.1. Повна вища освіта за відповідним напрямком підготовки (магістр, спеціаліст).

5.2. Щонайменше 3-річний досвід надання регулярної фахової роботи психолога для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень та їхніх сімей.

З посадовою інструкцією ознайомлений(на):

«_____» _____ 20____ р. _____
(підпис) (П.І.Б.)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова правління БТ «Джерела»

Р. Кравченко
«_____» _____ 2023 року

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА із проведення апробації курсу психологічної реабілітації

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Соціальний працівник безпосередньо підпорядковується керівнику мультидисциплінарної команди.

1.2. Соціальний працівник приймається на роботу та звільняється з роботи наказом голови правління БТ «Джерела».

1.3. В своїй діяльності соціальний працівник керується:

- законодавчими та нормативними документами, які регулюють питання надання супутніх соціальних послуг в рамках проведення комплексу реабілітаційних заходів, надання послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та психічних порушень,
- методичними матеріалами, що стосуються питань його діяльності,
- Статутом БТ «Джерела»,
- наказами голови правління,
- правилами трудового розпорядку,
- вимогами даної інструкції.

1.4. Повинен знати:

1. Конституцію України, закони України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про соціальні послуги», укази Президента України та постанови Верховної Ради України, акти Кабінету Міністрів України, інші акти законодавства України, Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю, стандарти надання соціальних послуг та інші нормативно-правові документи, які регулюють діяльність з надання послуг під час курсу реабілітації.
2. Профіль, специфіку і особливості діяльності БТ «Джерела» щодо надання соціальних послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.
3. Основи трудового законодавства.
4. Етику ділового спілкування, ведення переговорів та вирішення конфліктних ситуацій.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Соціальний працівник забезпечує виконання фахової соціальної роботи, зокрема ведення випадку, під час апробації курсу групової виїзної психологічної реабілітації та надання супутньої соціальної послуги транзитного підтриманого проживання та має такі обов'язки:

2.1. Участь у 2х вступних зустрічах команди для вироблення процедур взаємодії команди та графіків під час апробації курсу та у 2х зустрічах команди після апробації курсу.

- 2.2. Участь у 12 щоденних зустрічах команди у під час апробації курсу та підготовка висновків про кожен день апробації курсу.
- 2.3. Передкурсова зустріч з отримувачами, визначення потреб та складання плану надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання.
- 2.4. Щоденне спостереження за отримувачами під час апробації курсу, виявлення їх поточних потреб, підготовка щоденних настанов для соціальних робітників, асистентів осіб з ІП, контроль заходів із підтримки отримувачів для забезпечення їхніх фізіологічних потреб та дотриманням плану надання послуги транзитного підтриманого проживання.
- 2.5. Корегування індивідуального плану, за потреби.
- 2.6. Проведення моніторингу виконання індивідуального плану надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання.
- 2.7. Дотримання державного стандарту надання соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю.
- 2.8. Сприяння створенню умов для запобігання та недопущення дискримінації осіб з інвалідністю, учасників курсу, зокрема шляхом забезпечення розумного пристосування.
- 2.9. Збереження професійної таємниці, не поширення відомостей, отриманих в процесі діяльності, якщо це може завдати шкоди особі чи її оточенню (за винятком випадків, передбачених законом).
- 2.10. Дотримання норм і правил охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту.
- 2.11. Дотримання професійної етики.
- 2.12. Робочий час соціального працівника за час реабілітаційного курсу мінімум 40 робочих годин у відповідності до розкладу, погодженого керівником мультидисциплінарної команди.

III. ПРАВА

Соціальний працівник має право:

- 3.1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.
- 3.2. Вимагати створення умов для виконання службових обов'язків та забезпечення прав.
- 3.3. Ознайомитися з проектами рішень керівництва БТ «Джерела», що стосуються його діяльності, та подавати пропозиції для покращення очікуваних рішень.
- 3.4. Вносити на розгляд керівництва БТ «Джерела» пропозиції по поліпшенню організації та удосконаленню методів виконаної ним роботи.
- 3.5. Запитувати особисто або за дорученням керівника документи, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків.
- 3.6. На захист професійної честі і гідності.
- 3.7. На підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, навчальних закладів, установ та організацій, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку, а також на отримання супервізії під час робочого часу.
- 3.8. Атестуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію і отримати її у випадку успішного проходження атестації не рідше одного разу на 5 років.

IV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Соціальний працівник несе відповідальність:

- 4.1. За неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, що передбачені цією посадовою інструкцією, в межах визначених чинним законодавством України про працю.
- 4.2. За шкоду для здоров'я отримувачів реабілітаційних і соціальних послуг, яка може трапитися під час надання послуг соціального працівника з його вини або через професійну недбалість.
- 4.3. За правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах передбачених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.
- 4.4. За завдання матеріальної шкоди – в межах, визначених чинним цивільним законодавством та законодавством про працю України.

V. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

- 5.1. Повна вища освіта за відповідним напрямком підготовки (магістр, спеціаліст).
- 5.2. Щонайменше 3-річний досвід надання регулярної фахової роботи соціальним працівником з повнолітніми особами з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень та їхніми сім'ями.

З посадовою інструкцією ознайомлений(на):

«_____» 20____ р. _____
(підпис) (П.І.Б.)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова правління БТ «Джерела»

Р. Кравченко
«_____» _____ 2023 року

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО РОБІТНИКА із проведення апробації курсу психологічної реабілітації

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Соціальний робітник безпосередньо підпорядковується керівнику мультидисциплінарної команди та соціальному працівнику.
- 1.2. Соціальний робітник приймається на роботу та звільняється з роботи наказом голови правління БТ «Джерела».
- 1.3. В своїй діяльності соціальний робітник керується:
- законодавчими та нормативними документами, які регулюють питання надання супутніх соціальних послуг в рамках проведення комплексу реабілітаційних заходів, надання послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та психічних порушень,
 - методичними матеріалами, що стосуються питань його діяльності,
 - Статутом БТ «Джерела»,
 - наказами голови правління,
 - правилами трудового розпорядку,
 - вимогами даної інструкції.
- 1.4. Повинен знати:
1. Конституцію України, закони України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про соціальні послуги», укази Президента України та постанови Верховної Ради України, акти Кабінету Міністрів України, інші акти законодавства України, Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю, стандарти надання соціальних послуг та інші нормативно-правові документи, які регулюють діяльність з надання послуг під час курсу реабілітації.
 2. Профіль, специфіку і особливості діяльності БТ «Джерела» щодо надання соціальних послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.
 3. Основи трудового законодавства.
 4. Етику ділового спілкування, ведення переговорів та вирішення конфліктних ситуацій.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Соціальний робітник забезпечує виконання плану надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання під час апробації курсу психологічної реабілітації під керівництвом

соціального працівника та у складі мультидисциплінарної команди та має такі обов'язки:

- 2.1. Участь у 2х вступних зустрічах команди для вироблення процедур взаємодії команди та графіків під час апробації курсу та у 2х зустрічах команди після апробації курсу.
- 2.2. Участь у 12 щоденних зустрічах команди у під час апробації курсу та підготовка висновків про кожен день апробації курсу.
- 2.3. Виконання планів надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання під час апробації курсу психологічної реабілітації та заходів із підтримки отримувачів для забезпечення їхніх фізіологічних потреб.
- 2.4. Участь у корегуванні індивідуального плану, за потреби.
- 2.5. Участь у проведенні моніторингу виконання індивідуального плану надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання.
- 2.6. Дотримання державного стандарту надання соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю.
- 2.7. Сприяння створенню умов для запобігання та недопущення дискримінації осіб з інвалідністю, учасників курсу, зокрема шляхом забезпечення розумного пристосування.
- 2.8. Збереження професійної таємниці, не поширення відомостей, отриманих в процесі діяльності, якщо це може завдати шкоди особі чи її оточенню (за винятком випадків, передбачених законом).
- 2.9. Дотримання норм і правил охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту.
- 2.10. Дотримання професійної етики.
- 2.11. Робочий час соціального робітника за час реабілітаційного курсу мінімум 40 робочих годин у відповідності до розкладу, погодженого керівником мультидисциплінарної команди.

III. ПРАВА

Соціальний робітник має право:

- 3.1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.
- 3.2. Вимагати створення умов для виконання службових обов'язків та забезпечення прав.
- 3.3. Ознайомитися з проектами рішень керівництва БТ «Джерела», що стосуються його діяльності, та подавати пропозиції для покращення очікуваних рішень.
- 3.4. Вносити на розгляд керівництва БТ «Джерела» пропозиції по поліпшенню організації та удосконаленню методів виконаної ним роботи.
- 3.5. Запитувати особисто або за дорученням керівника документи, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків.
- 3.6. На захист професійної честі і гідності.
- 3.7. На підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, навчальних закладів, установ та організацій, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку, а також на отримання супервізії під час робочого часу.

IV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Соціальний робітник несе відповідальність:

- 4.1. За неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, що передбачені цією посадовою інструкцією, в межах визначених чинним законодавством України про працю.
- 4.2. За шкоду для здоров'я отримувачів реабілітаційних і соціальних послуг, яка може трапитися під час надання послуг соціального робітника з його вини або через професійну недбалість.
- 4.3. За правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах передбачених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.
- 4.4. За завдання матеріальної шкоди – в межах, визначених чинним цивільним законодавством та законодавством про працю України.

V. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

- 5.1. Повна загальна середня освіта, професійно-технічна освіта.
- 5.2. Щонайменше 2-річний досвід надання послуг повнолітнім особами з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

З посадовою інструкцією ознайомлений(на):

«_____» 20____ р. _____
(підпис) (П.І.Б.)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова правління БТ «Джерела»

Р. Кравченко
«_____» _____ 2023 року

**ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ
ПЕРСОНАЛЬНОГО АСИСТЕНТА ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ
під час проведення апробації курсу психологічної реабілітації**

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Персональний асистент для осіб з інвалідності безпосередньо підпорядковується керівнику мультидисциплінарної команди та соціальному працівнику.
- 1.2. Персональний асистент приймається на роботу та звільняється з роботи наказом голови правління БТ «Джерела».
- 1.3. В своїй діяльності персональний асистент керується:
- законодавчими та нормативними документами, які регулюють питання надання супутніх соціальних послуг в рамках проведення комплексу реабілітаційних заходів, надання послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних та психічних порушень,
 - методичними матеріалами, що стосуються питань його діяльності,
 - Статутом БТ «Джерела»,
 - наказами голови правління,
 - правилами трудового розпорядку,
 - вимогами даної інструкції.
- 1.4. Повинен знати:
1. Конституцію України, закони України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про соціальні послуги», укази Президента України та постанови Верховної Ради України, акти Кабінету Міністрів України, інші акти законодавства України, Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю, стандарти надання соціальних послуг та інші нормативно-правові документи, які регулюють діяльність з надання послуг під час курсу реабілітації.
 2. Профіль, специфіку і особливості діяльності БТ «Джерела» щодо надання соціальних послуг особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.
 3. Основи трудового законодавства.
 4. Етику ділового спілкування, ведення переговорів та вирішення конфліктних ситуацій.

II. ЗАВДАННЯ ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Персональний асистент для осіб з інвалідністю забезпечує індивідуальний супровід осіб з інвалідністю під час апробації курсу психологічної реабілітації під керівництвом соціального працівника та у складі мультидисциплінарної команди, бере участь у виконанні плану надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання та має такі обов'язки:

- 2.1. Участь у 12 щоденних зустрічах команди у під час апробації курсу та підготовка висновків про кожен день апробації курсу.
- 2.2. Забезпечення індивідуального супроводу осіб з інвалідністю, учасників апробації курсу, для забезпечення їх фізіологічних потреб (прийом їжі, ранковий та вечірній туалет, допомога у самообслуговуванні, одяганні, підготовка до сну), супровід під час реабілітаційних заходів курсу.

- 2.3. Виконання планів надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання під час апробації курсу психологічної реабілітації та заходів із підтримки отримувачів для забезпечення їхніх фізіологічних потреб.
- 2.4. Участь у корегуванні індивідуального плану, за потреби.
- 2.5. Участь у проведенні моніторингу виконання індивідуального плану надання соціальної послуги транзитного підтриманого проживання.
- 2.6. Дотримання державного стандарту надання соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю.
- 2.7. Сприяння створенню умов для запобігання та недопущення дискримінації осіб з інвалідністю, учасників курсу, зокрема шляхом забезпечення розумного пристосування.
- 2.8. Збереження професійної таємниці, не поширення відомостей, отриманих в процесі діяльності, якщо це може завдати шкоди особі чи її оточенню (за винятком випадків, передбачених законом).
- 2.9. Дотримання норм і правил охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту.
- 2.10. Дотримання професійної етики.
- 2.11. Робочий час персонального асистента для осіб з інвалідністю за час реабілітаційного курсу мінімум 40 робочих годин у відповідності до розкладу, погодженого керівником мультидисциплінарної команди. Кількість годин індивідуальної роботи з учасниками курсу визначається індивідуальним планом надання послуги.

III. ПРАВА

Персональний асистент для осіб з інвалідністю має право:

- 3.1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.
- 3.2. Вимагати створення умов для виконання службових обов'язків та забезпечення прав.
- 3.3. Ознайомитися з проектами рішень керівництва БТ «Джерела», що стосуються його діяльності, та подавати пропозиції для покращення очікуваних рішень.
- 3.4. Вносити на розгляд керівництва БТ «Джерела» пропозиції по поліпшенню організації та удосконаленню методів виконаної ним роботи.
- 3.5. Запитувати особисто або за дорученням керівника документи, необхідні для виконання своїх посадових обов'язків.
- 3.6. На захист професійної честі і гідності.
- 3.7. На підвищення кваліфікації, перепідготовку, вільний вибір змісту, програм, форм навчання, навчальних закладів, установ та організацій, що здійснюють підвищення кваліфікації і перепідготовку, а також на отримання супервізії під час робочого часу.

IV. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Персональний асистент для осіб з інвалідністю несе відповідальність:

- 4.1. За неналежне виконання або невиконання своїх посадових обов'язків, що передбачені цією посадовою інструкцією, в межах визначених чинним законодавством України про працю.
- 4.2. За шкоду для здоров'я отримувачів реабілітаційних і соціальних послуг, яка може трапитися під час надання послуг персонального асистента з його вини або через професійну недбалість.
- 4.3. За правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності, в межах передбачених чинним адміністративним, кримінальним та цивільним законодавством України.
- 4.4. За завдання матеріальної шкоди – в межах, визначених чинним цивільним законодавством та законодавством про працю України.

V. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

- 5.1. Повна загальна середня освіта, професійно-технічна освіта.
- 5.2. Щонайменше 2-річний досвід надання послуг повнолітнім особами з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

З посадовою інструкцією ознайомлений(на):

«_____» _____ 20____ р. _____
(підпис) (П.І.Б.)

Додаток 9.3

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Зразки документів для адміністративного оформлення курсу

Договір про участь особи з інтелектуальними порушеннями у виїзному курсі психологічної реабілітації

м. Київ

« ____ » _____ 2023 р.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Цей договір укладено з метою визначення та регулювання відносин між Благодійним товариством допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» (далі БТ «Джерела») і особою з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень та її законним представником у ході участі особи з ІП у виїзному курсі психологічної реабілітації, забезпеченому Благодійним товариством «Джерела». БТ «Джерела» надає послуги психологічної реабілітації, а особа з ІП їх отримує (далі згадується як Отримувач), що фінансуються за проєктом «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини у Транзитному будинку БТ «Джерела» за адресою: Київська область, м. Богуслав, вул. 1-го Травня, 10 і є безкоштовним для Отримувача.

Договір розроблено у відповідності до українського законодавства, примірною договору та Статуту БТ «Джерела».

Цей договір засвідчує, що Отримувач

_____ (прізвище, ім'я, по батькові, дата народження)

отримує згадані послуги психологічної реабілітації, складовою яких ж також перед та після курсове оцінювання психологічного стану Отримувача, з _____ 2023 року по _____ 2023 року.

Стороною договору від імені особи з ІП є законний представник особи з інвалідністю _____

(прізвище, ім'я, по батькові, дата народження, контактний телефон)

Яка/який представляє особу з ІП на підставі свого статусу, а саме (відмітьте потрібне)

- опікуна недієздатної особи;
- піклувальника особи, дієздатність якої обмежено;
- мати/батько повнолітньої непрацездатної особи (за статтею 154 Сімейного кодексу);
- сторона нотаріально завіреного договору доручення представляти інтереси особи з ІП;
- інше (уточнити).

2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРУ

БТ «Джерела» зобов'язується протягом строку дії Договору надати Отримувачу послугу психологічної реабілітації та супутню соціальну послугу підтриманого проживання, а також харчування і транспортування у порядку та на умовах, визначених цим Договором.

- Отримувач послуг забезпечується послугами із психологічної реабілітації, які надаються згідно з методичними рекомендаціями, розробленими для проведення такого виїзного курсу Благодійним товариством «Джерела».

- Тривалість виїзного курсу психологічної реабілітації становить 12 діб, з 10 червня 2023 року по 21 червня 2023 року.
- БТ «Джерела» повинні надати Отримувачу послуги із психологічної реабілітації, якість яких відповідає встановленим вимогам та звичайному рівню якості для такого виду послуг, з додержанням умов, що забезпечують реалізацію прав та інтересів Отримувача послуг.
- Перелік послуг (далі перелік), які надаються за цим Договором за формою наведеною у додатку до цього Договору, є невід'ємною його частиною.
- Отримувач послуг забезпечується не менше ніж 3-разовим збалансованим харчуванням з дотриманням добової норми фізіологічних потреб організму в харчових речовинах та енергії.
- Отримувач послуг розміщується у кімнаті житлового будинку, із комплектним і справним електротехнічним та сантехнічним обладнанням, який обладнаний: умивальниками, туалетами, ванною або душовою кабіною, ліжками, тумбами, столами, шафами для одягу з вішаками, стільцями, телевізором, холодильником, кондиціонером або вентилятором, теплопостачанням/опаленням (відповідно до діючих норм теплового температурного режиму), а також цілодобовим водопостачанням (гарячою водою).
- Місце надання послуг відповідає вимогам доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення відповідно до державних будівельних норм, правил і стандартів. (У разі неможливості повністю пристосувати об'єкти для потреб осіб з інвалідністю, забезпечується їх розумне пристосування відповідно до частини другої статті 27 Закону України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні»).
- Отримувач послуг забезпечується місцем (кімнатою) для перебування у день прибуття і використовує цю кімнату до дня від'їзду.

3. ВАРТІСТЬ ПОСЛУГ

3.1 Вартість реабілітаційних послуг в частині психологічних втручань становить _0,00_ гривень, без ПДВ.

3.2. Вартість послуг із підтриманого проживання, наданих Отримувачу послуг в умовах цілодобового перебування в Транзитному будинку БТ «Джерела» включно з вартістю харчування, за одну добу (ліжко-день) становить 0,00 гривень, без ПДВ.

3.3. Вартість послуг транспортування з міста Києва до місця реабілітації та з місця реабілітації до міста Києва становить 0,00 гривень, без ПДВ.

3.4. Вартість послуг за повний виїзного курсу психологічної реабілітації Отримувача послуг разом із супутніми соціальними послугами, харчуванням, транспортуванням, що надаються за цим Договором, становить 0,00 гривень, без ПДВ.

4. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ СТОРІН

4.1 Отримувач послуг та його законний представник зобов'язані:

- прибути до БТ «Джерела» у визначену дату;
- пройти психологічне оцінювання до початку психологічної реабілітації,
- узгодити та підписати із БТ «Джерела» розроблений ним індивідуальний план психологічної реабілітації (у двох примірниках);
- узгодити та підписати із БТ «Джерела» розроблену ним форму поінформованої згоди на отримання реабілітаційних та супутніх соціальних послуг (у двох примірниках);
- дотримуватися правил внутрішнього розпорядку БТ «Джерела»;
- засвідчувати своїм підписом достовірність інформації про надані послуги у документах, що готуються БТ «Джерела» на виконання цього Договору;
- після виконання Договору, відповідно до якого були надані якісні послуги, підписати акт надання послуг, або (якщо послуги із психологічної реабілітації належної якості надаються більше ніж 31 календарний день) проміжні щомісячні акти надання послуг і загальний акт надання послуг.

4.2 Отримувач послуг має право:

- отримати послуги належної якості відповідно до умов цього Договору;

- отримувати інформацію про послуги із психологічної реабілітації, у тому числі про результати психологічної діагностики, мету та зміст реабілітаційного процесу тощо;
- відмовитись від певних або всіх видів послуг із психологічної реабілітації із поясненням причин, письмово повідомивши про це БТ «Джерела». У разі відмови від усіх видів послуг із психологічної реабілітації надання інших послуг (проживання та харчування) припиняється Благодійним товариством «Джерела»;
- інформувати БТ «Джерела» про факти втрати документів, звертатися за наданням дублікатів відривних корінців до направлення на психологічну реабілітацію замість втрачених; відмовитись підписувати документи БТ «Джерела» щодо підтвердження надання послуг за цим Договором, якщо в них вказані невірні дані та відомості. При цьому така відмова повинна бути письмовою та мотивованою.

4.3 БТ «Джерела» зобов'язане:

- надати Отримувачу послуги із психологічної реабілітації;
- інформувати Отримувача послуг про послуги із психологічної реабілітації та супутні соціальні послуги, зокрема роз'яснювати їх мету, завдання, способи та послідовність надання;
- скласти індивідуальний план психологічної реабілітації; після закінчення курсу психологічної реабілітації видати Отримувачу послуг заповнений корінець направлення на психологічну реабілітацію та висновок – прогноз про надання таких послуг, а в разі направлення Отримувача послуг для продовження психологічної реабілітації до інших Суб'єктів надання послуг – індивідуальний план його психологічної реабілітації;

4.4 . БТ «Джерела» має право:

- своєчасно та в повному обсязі отримувати плату за надані послуги із психологічної реабілітації відповідно до умов Договору;
 - залучати на договірних засадах інших фахівців із надання послуг із психологічної реабілітації для надання Отримувачу послуг у повному обсязі;
- відмовити Отримувачу послуг в продовженні психологічної реабілітації при порушенні ним правил внутрішнього розпорядку, встановлених БТ «Джерела», чи інших зобов'язань за цим Договором.

5. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТОРІН

5.1 За невиконання або неналежне виконання своїх зобов'язань за цим Договором Сторони несуть відповідальність, передбачену законодавством України.

5.2 Сторони забезпечують правильність даних, зазначених у цьому Договорі, та зобов'язуються своєчасно у письмовій формі повідомляти одна одну про їх зміну. БТ «Джерела» забезпечує достовірність даних, зазначених у переліку наданих послуг із психологічної реабілітації та акті надання послуг.

5.3. Отримувач послуг відповідальний за подання завідомо недостовірних документів, що вплинуло на встановлення права на проходження психологічної реабілітації;

5.4 БТ «Джерела» відповідальне за:

- подання завідомо недостовірних документів та/або інформації щодо надання послуг із психологічної реабілітації;
- ненадання або неналежне надання послуг із психологічної реабілітації чи супутніх послуг, передбачених цим Договором, Отримувачу послуг та повернення коштів, отриманих за їх надання, протягом 3 (трьох) робочих днів із дати отримання вимоги про таке повернення у разі встановлення його доцільності.

6. АНТИКОРУПЦІЙНІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

6.1 БТ «Джерела» зобов'язується забезпечити дотримання вимог антикорупційного законодавства керівниками та іншими працівниками, а також особами, які діють від їх імені (субпідрядниками у разі наявності). Порушення БТ «Джерела» будь-якої з вимог антикорупційного законодавства розцінюється як істотне порушення даного Договору, що надає право іншій Стороні на дострокове розірвання цього Договору, шляхом надсилання

письмового повідомлення. Сторони зобов'язуються не вимагати відшкодування збитків, які були заподіяні таким розірванням Договору.

6.2 БТ «Джерела» гарантує, що не пропонувало і не пропонуватиме винагороду, подарунок або будь-яку іншу перевагу, пільгу або вигоду за спрощення формальностей у зв'язку з виконанням цього Договору.

6.3. БТ «Джерела» зобов'язується забезпечувати зберігання інформації, рахунків та інших документів, у тому числі щодо своїх контрагентів, які мають відношення до даного Договору, протягом не менше трьох років після закінчення терміну його дії.

7. ОБСТАВИНИ НЕПЕРЕБОРНОЇ СИЛИ

7.1 Сторони звільняються від відповідальності за невиконання або неналежне виконання зобов'язань за цим Договором у разі виникнення обставин непереборної сили, які не існували під час укладення Договору та виникли поза волею Сторін (аварія, катастрофа, стихійне лихо, епідемія, епізоотія, війна, інша небезпечна подія).

7.2. Сторона, що не може виконувати зобов'язання за цим Договором унаслідок дії обставин непереборної сили, повинна не пізніше ніж протягом ____ днів з моменту їх виникнення повідомити про це інші Сторони у письмовій формі з наданням підтвердних документів про настання форсмажорних обставин, виданих уповноваженим органом.

7.3. Якщо строк дії обставин непереборної сили продовжується більше ніж 10 днів, кожна із Сторін в установленому порядку має право розірвати цей Договір або продовжити строк його дії. У такому разі Сторона не має права вимагати від іншої Сторони відшкодування збитків.

8. СТРОК ДІЇ ДОГОВОРУ

1. Договір набирає чинності з дня його підписання Сторонами і діє до 30 червня 2023 року, а в частині взаєморозрахунків – до повного виконання Сторонами своїх зобов'язань за цим Договором.

2. За згодою Сторін строк дії Договору може бути продовжено.

9. ІНШІ УМОВИ

9.1. У випадках, не передбачених цим Договором, Сторони керуються нормами чинного законодавства.

9.2 Цей Договір укладається українською мовою у двох примірниках, що мають однакову юридичну силу, по одному примірнику для кожної зі Сторін.

9.3 Зміни, у тому числі доповнення, що вносяться до цього Договору, викладаються у письмовій формі та оформляються шляхом укладення відповідного Додатку до цього Договору (крім випадку зміни реквізитів) згідно з чинним законодавством України.

9.4 При зміні особистих даних, реквізитів Сторін, інших даних, зазначених у цьому Договорі, Сторона, реквізити якої змінюються, повідомляє про це іншу Сторону листом із зазначенням нових реквізитів. Такий лист є невід'ємною частиною цього Договору, а реквізити, які містяться в ньому, використовуються іншою Стороною для розрахунків.

9.5 Жодна зі Сторін не має права передавати свої права та обов'язки за цим Договором третім особам без письмової на те згоди іншої Сторони.

9.6 Цей Договір може бути достроково розірваний за згодою Сторін та в інших випадках, передбачених чинним законодавством та цим Договором.

10. ДОДАТКИ ДО ДОГОВОРУ

11.1. Додатками до цього договору є:

11.1.1. Перелік реабілітаційних послуг за цим Договором.

11.1.2. Індивідуальний план психологічної реабілітації.

11.1.3. Документи Отримувача та Законного представника:

- копія паспорта Отримувача послуг,
- копія документа про ідентифікаційний код Отримувача послуг,
- копія довідки МСЕК про встановлення інвалідності,

- копія пенсійного посвідчення,
 - копія ІПР,
 - копія паспорта Законного представника,
 - копія документа, що підтверджує право Законного представника представляти особу з ІП.
- 11.1.4. Анкета для участі у курсі психологічної реабілітації, додаткові контактні данні у термінових випадках.

АДРЕСИ ТА РЕКВІЗИТИ СТОРІН

Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела»	Представник інтересів особи з ІП Паспорт № _____ Виданий _____ Телефон _____ Адреса _____
---	---

Підписи сторін :

Голова правління_____Представник інтересів_____

(підпис, ПІБ)(підпис, ПІБ)

МП

Додаток 9.4

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Зразки документів для адміністративного оформлення курсу

ДОГОВІР

про надання соціальних послуг під час виїзного курсу психологічної реабілітації
м. Київ «__» _____ 2023 р.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Цей договір укладено з метою визначення та регулювання відносин між Благодійним товариством допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» (далі БТ «Джерела») і особою з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень / її законним представником у ході участі особи з ІП у виїзному курсі психологічної реабілітації, забезпеченому БТ «Джерела». БТ «Джерела» надає соціальні послуги підтриманого проживання та транспортування, а особа з ІП їх отримує (далі згадується як Отримувач), що фінансується у рамках проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини у Транзитному будинку БТ «Джерела» за адресою: Київська область, м. Богуслав, вул. 1-го Травня, 10 і є безкоштовним для Отримувача.

Договір розроблено у відповідності до українського законодавства, примірною угоди про надання соціальних послуг (Наказ Мінсоцполітики №847 від 23.02.2020р. «Про затвердження типового договору про надання соціальних послуг») та Статуту БТ «Джерела».

Цей договір засвідчує, що Отримувач _____

_____ (прізвище, ім'я, по батькові, дата народження)
отримує соціальну послугу підтриманого проживання, з _____ 2023 року по _____ 2023 року.

Стороною договору від імені особи з ІП є її/його законний представник _____

_____ (прізвище, ім'я, по батькові, телефон)

2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРУ

Предметом цього Договору є надання соціальної послуги підтриманого проживання.

3. УМОВИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ТА ЇХ ВАРТІСТЬ

1. Соціальні послуги надаються на підставі рішення правління БТ «Джерела» № 2 від "20" квітня 2023 року та відповідно до індивідуального плану надання соціальних послуг (далі – індивідуальний план), що є невід'ємною частиною цього Договору.
2. Надавач соціальних послуг надає соціальні послуги за рахунок бюджету Проєкту «Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною» за підтримки ПРООН у межах проєкту «Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, спричинених війною» за фінансування Урядів Республіки Корея та Німеччини у Транзитному будинку БТ «Джерела» за адресою: Київська область, м. Богуслав, вул. 1-го Травня, 10 і є безкоштовним для Отримувача.

3. Вартість соціальної послуги становить _____.

(зазначити цифрами та прописом)

Сума, яку зобов'язується сплатити Отримувач соціальних послуг/третя особа, становить _0_ гривень (гривні).

4. Плата за соціальні послуги, надані з установами диференційованої плати, за рахунок Отримувача соціальних послуг або третіх осіб (необхідне підкреслити) вноситься щомісяця протягом п'яти робочих днів з дати набрання чинності цим Договором після надання Надавачем соціальних послуг відповідного рахунка – отримувач не сплачує.
Вид розрахунку – не стосується цього Договору _____

4. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ НАДАВАЧА СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

1. Надавач соціальних послуг зобов'язується:
надавати Отримувачу соціальних послуг визначені індивідуальним планом соціальні послуги згідно з Класифікатором соціальних послуг, затвердженим наказом Міністерства соціальної політики України від 23 червня 2020 року № 429, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 09 липня 2020 року за № 643/34926:

№ з/п	Код	Назва соціальної послуги
1	009.1	Підтримане проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю
2	023.0	Транспортування

- надавати соціальні послуги відповідно до державних стандартів соціальних послуг;
 - проводити оцінювання потреб Отримувача соціальних послуг у соціальних послугах (для перегляду переліку та обсягу соціальних послуг, яких він потребує);
 - забезпечувати найкращі інтереси Отримувача соціальних послуг під час надання йому соціальних послуг;
 - дотримуватися принципів надання соціальних послуг, визначених законодавством;
 - дотримуватися норм професійної етики у спілкуванні з Отримувачем соціальних послуг при виконанні посадових обов'язків;
 - дотримуватися конфіденційності в роботі з інформацією, отримуваною в процесі виконання посадових обов'язків;
 - інформувати Отримувача соціальних послуг про перелік соціальних послуг, які він надає, зміст та обсяги таких послуг, умови і порядок їх отримання у формі, доступній для сприйняття особами з будь-яким видом порушення здоров'я;
 - не розголошувати інформацію особистого характеру, що стала відома під час надання соціальних послуг;
- дотримуватись інших вимог законодавства про соціальні послуги.

2. Надавач соціальних послуг має право:

- на отримання плати за надані соціальні послуги відповідно до ціни, встановленої цим Договором;
- на обробку персональних даних Отримувача соціальних послуг відповідно до Закону України "Про захист персональних даних";
- на припинення надання соціальних послуг на умовах, визначених у розділі V цього Договору.

5. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ОТРИМУВАЧА СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

1. Отримувач соціальних послуг має право на:

- отримання соціальних послуг відповідно до умов та порядку їх надання, визначених законодавством про соціальні послуги та цим Договором;
- перегляд умов надання соціальних послуг та їхнього обсягу у разі зміни чинників, що спричиняють складні життєві обставини;
- участь в оцінюванні його потреб у соціальних послугах;
- доступ до інформації, що міститься в його особовій справі;
- повагу до його честі та гідності, уважне та гуманне ставлення з боку Надавача соціальних послуг;
- повагу до його приватного життя, свободу думки та висловлювань;
- відмову від соціальних послуг, крім випадків обов'язкового надання соціальних послуг, визначених законом;
- конфіденційність інформації особистого характеру, що стала відома Надавачу соціальних послуг під час надання соціальних послуг;
- спілкування зі своїми рідними, близькими та іншими особами;
- одночасне одержання кількох соціальних послуг;
- інші права, передбачені законодавством про соціальні послуги.

2. Отримувач соціальних послуг / Представник отримувача соціальних послуг зобов'язані:

- надавати повну та достовірну інформацію, необхідну для оцінювання потреб у соціальних послугах, складання індивідуального плану надання соціальних послуг, визначення заходів, що становлять зміст соціальної послуги, визначення умов договору про надання соціальних послуг;
- виконувати умови цього Договору та проводити заходи, визначені індивідуальним планом; своєчасно та у повному обсязі оплачувати соціальні послуги, надані з установленням диференційованої плати, за рахунок отримувача соціальних послуг або третіх осіб згідно з ціною та у строки, визначені цим Договором;
- дотримуватися правил внутрішнього розпорядку роботи Надавача соціальних послуг;
- своєчасно інформувати Надавача соціальних послуг про всі обставини, що впливають на надання або припинення надання соціальних послуг;
- ставитися з повагою до Надавача соціальних послуг (його працівників);
- не перешкоджати наданню соціальних послуг, у тому числі іншим особам;
- дбайливо ставитися до майна Надавача соціальних послуг, що використовується під час надання соціальних послуг.

6. СТРОК ДІЇ ДОГОВОРУ, УМОВИ ЙОГО ПРОДОВЖЕННЯ, ПРИПИНЕННЯ ТА РОЗІРВАННЯ

1. Договір набирає чинності з дати його підписання сторонами і діє до 21 червня 2023 року.

2. Надання соціальних послуг з становить 12 діб, з 10 червня 2023 року по 21 червня 2023 року.

3. Дія цього Договору припиняється у таких випадках:

- відсутність потреби в соціальних послугах за результатами оцінювання потреб Отримувача соціальних послуг;
- закінчення строку дії цього Договору, крім випадків, передбачених частиною шостою статті 22 цього Закону;
- зміна місця проживання/перебування Отримувача соціальних послуг, що унеможлиблює надання соціальних послуг;
- невиконання без поважних причин Отримувачем соціальних послуг вимог, визначених цим Договором;
- виявлення/встановлення недостовірності поданих Отримувачем соціальних послуг / Представником отримувача соціальних послуг інформації / документів при зверненні за їх наданням;

- смерть Отримувача соціальних послуг;
 - ініціатива Отримувача соціальних послуг;
 - дострокового розірвання Договору за ініціативи Отримувача соціальних послуг;
 - ліквідація (припинення діяльності) Надавача соціальних послуг або припинення надання ним відповідних соціальних послуг.
4. У разі виявлення в Отримувача соціальних послуг відповідно до висновку про стан здоров'я особи, яка потребує надання соціальних послуг, медичних протипоказань, перелік яких затверджується центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я, надання соціальних послуг тимчасово припиняється (до усунення таких протипоказань) без розірвання Договору.
5. У разі невиконання Отримувачем соціальних послуг без поважних причин умов цього Договору надання соціальних послуг припиняється не менше ніж через 15 календарних днів з дати надсилання Отримувачу соціальних послуг / Представнику отримувача соціальних послуг письмового повідомлення із зазначенням дати, з якої буде припинено надання соціальних послуг.
7. Не може бути припинено надання соціальних послуг у разі наявної загрози життю чи здоров'ю Отримувача соціальних послуг, вчиненого щодо нього домашнього насильства, насильства за ознакою статі або жорстокого поводження з дітьми.

7. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТОРІН

1. За порушення зобов'язань, установлених цим Договором, кожна із сторін несе відповідальність згідно з умовами цього Договору та чинним законодавством України.
2. Кожна із Сторін не відповідає за невиконання умов цього Договору, якщо вона доведе, що таке невиконання сталося не з її вини.
3. Відповідальним за достовірність наданих Надавачу соціальних послуг документів та інформації, необхідних для надання соціальних послуг, є Отримувач соціальних послуг / Представник отримувача соціальних послуг.

8. ПОРЯДОК ВИРІШЕННЯ СПОРІВ

1. Спори та розбіжності, що виникають при виконанні цього Договору чи у зв'язку з ним, можуть вирішуватися шляхом консультацій та переговорів між сторонами. Прийняті рішення мають бути оформлені письмово, підписані сторонами та є невід'ємною частиною цього Договору.
2. У разі неможливості вирішення спорів та розбіжностей шляхом консультацій та переговорів сторони мають право звернутись до суду.

9. ІНШІ УМОВИ ДОГОВОРУ

1. Цей Договір складено при повному розумінні сторонами його умов та термінології українською мовою у двох примірниках (по одному для кожної сторони), які мають однакову юридичну силу.
2. Зміни до Договору можуть бути внесені за взаємною згодою сторін шляхом укладення додаткового договору, що є невід'ємною частиною цього Договору.
3. Усі правовідносини, що виникають у зв'язку з виконанням умов цього Договору і не врегульовані ним, регулюються чинним законодавством України.

10. РЕКВІЗИТИ СТОРІН

Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела»	Представник інтересів особи з ІП Паспорт № _____ Виданий _____ Телефон _____ Адреса _____
---	---

Підписи сторін:

Голова правління _____
(підпис, ПІБ)

Представник інтересів _____
(підпис, ПІБ)

МП

Додаток 9.5

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

ОРІЄНТОВНИЙ КОШТОРИС ВИТРАТ
НДО ПРИ НАДАННІ ПОСЛУГ ВИЇЗНОГО КУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

1. Прямі витрати
1.1. Заробітна плата та єдиний внесок на загальнообов’язкове державне соціальне страхування

Посада	Кількіс ть осіб	Оплата за год.	Кількіст ь годин	Гонорар, грн
Основний персонал[46]				
Психолог, передкурсова оцінка та робота з батьками	2	250,00	40	10000,00
Психолог, післякурсова оцінка та робота з батьками	2	250,00	40	10000,00
Психолог, індивідуальна робота під час курсу	1	250,00	48	12000,00
Психолог, групова робота під час курсу	1	250,00	48	12000,00
Психолог, спостереження під час курсу	1	250,00	48	12000,00
Соціальний працівник	1	250,00	96	24000,00
Допоміжний персонал[47]				
Соціальний робітник	3	206,00	288	59328,00
Персональний асистент для людей з інвалідністю	2	206,00	192	39552,00
Сума гонорарів				166880,00
Єдиний внесок на загальнообов’язкове державне соціальне страхування 22%				36713,60
Усього				203593,60

[46] Працівники, що безпосередньо здійснюють надання послуг
[47] Працівники, безпосередньо залучені до надання послуг, які здійснюють допоміжні та обслуговуючі функції щодо основного персоналу.

1.2. Придбання товарів, робіт та послуг

Стаття витрат	Вартість одиниці, грн	Одиниця виміру	Кількість одиниць	Сума, грн
Предмети, матеріали, обладнання та інвентар				
Медикаменти та перев'язувальні матеріали				
Продукти харчування				
Харчування (8 осіб*12 днів)	370	на особу за день	96	35520,00
Супутні роботи та послуги[48]				
Оформлення страхового полісу	150	штук	80	1200,00
Інші витрати на придбання товарів, робіт та послуг				
Усього				36720,00

1.3. Інші прямі витрати

Стаття витрат	Вартість одиниці, грн	Одиниця виміру	Кількість одиниць	Сума, грн
Транспортні витрати[49]				
Транспортні послуги	21,32	км	500	10660,00
Ремонт та обслуговування спеціального обладнання та інших спеціальних засобів[50]				

[48] Роботи та послуги, безпосередньо пов'язані з наданням соціальних послуг.

[49] Витрати на залучення транспортних послуг, які є складовою соціальної послуги або без яких надання соціальних послуг є неможливим.

[50] Обладнання, яке безпосередньо використовується для надання соціальних послуг.

Знос спеціального обладнання та інших спеціальних засобів				
Інші витрати				
Усього				10660,00

2. Непрямі витрати

2.1. Заробітна плата та єдиний внесок на загальнообов’язкове державне соціальне страхування

Посада	Кількіс ть осіб	Оплата за год.	Кількіст ь годин	Гонорар, грн
Адміністративний та управлінський персонал[51]				
Керівник мультидисциплінарної команди	1	250,00	96	24000,00
Бухгалтер	1	206,00	96	19776,00
Господарський та обслуговуючий персонал				
Сума гонорарів				43776,00
Єдиний внесок на загальнообов’язкове державне соціальне страхування 22%				9630,72
Усього				53406,72

[51]Працівники адміністрації, бухгалтерії та планово-фінансового відділу, інженерно-технічні працівники тощо.

2.2. Придбання товарів, робіт та послуг

Стаття витрат	Вартість одиниці, грн	Одиниця виміру	Кількість одиниць	Сума, грн
Оренда та обслуговування приміщень, будівель та споруд[52]				
Витрати на комунальні послуги та енергоносії				
Витрати на зв'язок (в т. ч. пошта, телефон, Інтернет)				
Транспортні витрати на загальновиробничі і адміністративні потреби				
Витрати на відрядження працівників				
Ремонт та обслуговування обладнання загальновиробничого і адміністративного призначення				
Знос нематеріальних активів загальновиробничого та адміністративного призначення				
Знос основних засобів загальновиробничого та адміністративного призначення				

[52] Орендна плата, охорона, поточний ремонт тощо.

Знос інших необоротних матеріальних активів загальновиrobничого та адміністративного призначення				
Інші витрати				
Усього				

3. Вартість людино-години

3.1. Розрахунок коефіцієнту розподілу непрямих витрат

Категорія витрат	Сума, грн
Заробітна плата та єдиний внесок на загальнообов'язкове державне соціальне страхування основного і допоміжного персоналу, що залучається в до надання соціальних послуг в межах замовлення	203593,60
Коефіцієнт розподілу непрямих витрат[53]:	1,0

3.2. Розрахунок вартості людино-години

Категорія витрат	Сума по категорії, грн	Коефіцієнт розподілу непрямих витрати, %	Вартість категорії, грн	Вартість на людино-годину, грн
Прямі витрати				
Заробітна плата та єдиний внесок на загальнообов'язкове державне соціальне страхування	203593,60		203593,60	88,37
Придбання товарів, робіт та послуг	47380,00		47380,00	20,57
Усього прямих витрат:			250973,60	1322,11

[53] Розраховується шляхом ділення заробітної плати основного і допоміжного персоналу, залученого в межах замовлення, на заробітну плату всього основного і допоміжного персоналу, який здійснює надання соціальних послуг за різними договорами і проектами суб'єкта.

Непрямі витрати				
Заробітна плата та єдиний внесок на загальнообов’язкове державне соціальне страхування	53406,72	1,00	53406,72	23,18
Придбання товарів, робіт та послуг				
Інші непрямі витрати				
Усього непрямих витрат:			53406,72	132,12
Разом:				304380,32

4.4. Розрахунок вартості надання соціальної послуги

Категорії отримувачів	Вартість на людино-годину, грн	Кількість людино-годин на особу, год.	Кількість отримувачів соціальної послуги, осіб	Сума, грн
Категорія I	132,12	288	8	304380,32
Категорія II				
Категорія III				
Разом:				

Додаток 10

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

I. Витяги з нормативних актів, які регламентують надання послуги психологічної реабілітації

Виїзний курс психологічної реабілітації повнолітніх осіб з інтелектуальними порушеннями відбувається на виконання таких положень нормативно-правових актів:

1.1. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»

Стаття 1. Визначення термінів.

Психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості;

психолого-педагогічний супровід – системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню особи, нормалізації сімейних стосунків, її інтеграції в соціум;

психологічна адаптація – система заходів, спрямованих на формування в особи здатності пристосовуватися до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв за рахунок присвоєння їй норм і цінностей даного суспільства;

Стаття 19

Для організації психологічної підтримки і супроводу осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, їх сімей у реабілітаційних закладах може створюватися психологічна служба.

На психологічну службу покладаються функції щодо:

забезпечення єдності психолого-педагогічних і медико-соціальних рекомендацій, професійного відбору та професійного навчання;

створення сприятливих психологічних умов для розвитку задатків, здібностей, професійно важливих якостей особистості;

забезпечення психологічної підтримки та супроводу сім'ї особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю;

Стаття 24

Психологічні (реабілітаційні заходи), які мають на меті психокорекцію якостей і функцій особи з інвалідністю, її мотивації до життєдіяльності та праці, профілактику негативних психічних станів, навчання прийомів і методів психологічної саморегуляції;

Стаття 36. Психологічна реабілітація

Психологічна реабілітація здійснюється за наявності психологічних проблем, пов'язаних з інвалідністю особи, у тому числі у сім'ї, та у випадках виявлення порушень та/або відхилень у психічній діяльності, поведінці особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю.

Медико-експертні комісії (лікарсько-консультативні комісії закладів охорони здоров'я – щодо дітей з інвалідністю) або реабілітаційні заклади проводять психологічну діагностику особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю, визначають в індивідуальній програмі реабілітації особи з

інвалідністю методи, засоби, строки і процедури їх психологічної реабілітації (консультування, корекції, профілактики, професійної освіти), організують профілактичну та психокорекційну роботу з сім'єю особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю.

(частина друга статті 36 із змінами, внесеними згідно із Законом України від 19.12.2017 р. N 2249-VIII)

При здійсненні психологічної реабілітації осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю з відхиленнями у психічній сфері навчають прийомів, методів саморегуляції, самовиховання, самонавчання з метою зниження в реальних умовах життєдіяльності негативних психічних станів, формування позитивних мотивацій, соціальних установок на життя та професію.

1.2. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я»

Стаття 1

Психологічна допомога в реабілітації – діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах із застосуванням методів психологічної та психотерапевтичної допомоги у формах психотерапії, психологічного консультування або першої психологічної допомоги. Психологічну допомогу в реабілітації здійснює клінічний психолог (психолог, психотерапевт) у складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди;

Стаття 5

2. Психологічна допомога в процесі реабілітації організовується з урахуванням таких принципів етичної та безпечної поведінки:

- 1) виключення або мінімізація ризиків ретравматизації, що передбачає проведення виключно тих заходів та втручань, які гарантовано не погіршать стан здоров'я особи;
- 2) компетентності, правильної оцінки та ознайомлення з ризиками, спричиненими ситуаціями, в яких могла бути особа;
- 3) готовності до надзвичайних та кризових ситуацій, у яких особа, якій надається реабілітаційна допомога, може перебувати;
- 4) відповідальності за отриману інформацію, що передбачає використання інформації з користю для особи, якій надається реабілітаційна допомога, а також для вдосконалення методів протидії різним формам насильства.

Стаття 21. Психологічна допомога в роботі мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

1. Основними завданнями надання психологічної допомоги

в роботі мультидисциплінарної реабілітаційної команди є:

- 1) діагностика психологічного стану особи, яка потребує реабілітації, та складення психологічної частини індивідуального реабілітаційного плану;
- 2) надання першої психологічної допомоги особі, яка потребує реабілітації, та членам її сім'ї;
- 3) допомога особі, яка потребує реабілітації, у визначенні та розумінні мети та завдань реабілітації;
- 4) підтримка та відновлення функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах;
- 5) психотерапія депресивних, тривожних, адаптаційних, гострих стресових та посттравматичних стресових розладів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі у бойових діях, надзвичайних ситуаціях, полону, перебування в місцях позбавлення волі тощо;
- 6) допомога особі, яка потребує реабілітації, у встановленні життєвих цілей та підтримки досягнутого прогресу реабілітації після закінчення реабілітаційного процесу;
- 7) психотерапія, психоедукація та підтримка особи, яка потребує реабілітації, та членів її сім'ї;

- 8) психотерапія членів сім'ї особи, яка потребує реабілітації, націлена на втому від співчуття та емоційне вигорання;
- 9) робота з іншими членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди щодо психологічної підтримки особи, яка потребує реабілітації, та членів її сім'ї.
2. До надання психологічної допомоги в роботі мультидисциплінарної реабілітаційної команди залучаються фахівці, які мають вищу освіту за спеціальностями "Психологія" та/або "Медична психологія", досвід практичної роботи в закладах охорони здоров'я та/або реабілітаційних закладах не менше одного року та відповідають іншим вимогам, встановленим законодавством.
3. У разі психотерапії депресивних, тривожних, адаптаційних, гострих стресових та посттравматичних стресових розладів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі у бойових діях або надзвичайних ситуаціях, полону, перебування в місцях позбавлення волі, інших станів здоров'я, що можуть призвести до обмеження повсякденного функціонування, психолог повинен мати обов'язкову додаткову спеціалізацію (сертифікацію) за одним з методів психотерапії з доведеною ефективністю, що мають сильну доказову базу міжнародних досліджень та рекомендовані міжнародними протоколами.

1.3. Постанова Кабміну від 8 грудня 2006 р. № 168 Про затвердження Державної типової програми реабілітації осіб з інвалідністю

Додаток 2. Перелік послуг, що надаються особам з інвалідністю, дітям з інвалідністю з інтелектуальними та психічними порушеннями:

послуги з психолого-педагогічної реабілітації: консультування, психолого-педагогічна діагностика, психолого-педагогічний патронаж, психологічна та педагогічна корекція, психологічна та педагогічна адаптація, психологічне та педагогічне супроводження (спостереження), психологічна та педагогічна профілактика, психологічне та педагогічне консультування.

1.4. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 8 жовтня 2007 року N 623 Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини-інваліда та Порядку їх складання

2. Психолого-педагогічна реабілітація:
консультування
психолого-педагогічна діагностика
психолого-педагогічний патронаж
психологічна та педагогічна корекція

II. Законодавча база, яку потрібно знати для складання кошторису витрат

Закон України «Про бухгалтерський облік та фінансову звітність в Україні».

Бюджетний кодекс України.

Постанова Кабінету Міністрів України від 27.01.2023 № 70 «Деякі питання надання фінансової підтримки громадським об'єднанням осіб з інвалідністю».

Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 № 428 «Про затвердження Порядку регулювання тарифів на соціальні послуги».

Наказ Мінсоцполітики України від 23.06.2020 № 429 «Про затвердження Класифікатора соціальних послуг»

Положення (стандарт) бухгалтерського обліку 16 «Витрати», затверджений наказом Міністерства фінансів України від 31 грудня 1999 р. № 318.

Постанова Кабінету Міністрів України від 02.02.2011 № 98 «Про суми та склад витрат на відрядження державних службовців, а також інших осіб, що направляються у відрядження підприємствами, установами та організаціями, які повністю або частково утримуються (фінансуються) за рахунок бюджетних коштів».

Постанова Кабінету Міністрів України від 04.12.2019 № 1070 «Деякі питання здійснення розпорядниками (одержувачами) бюджетних коштів попередньої оплати товарів, робіт і послуг, що закуповуються за бюджетні кошти».

Постанова Кабінету Міністрів України від 12.10.2011 № 1049 «Про затвердження Порядку проведення конкурсу з визначення програм (проектів, заходів), розроблених інститутами громадянського суспільства, для виконання (реалізації) яких надається фінансова підтримка».

Постанова Кабінету Міністрів України від 11 жовтня 2016 р. № 710 «Про ефективне використання державних коштів».

Інструкція щодо застосування економічної класифікації видатків бюджету, затверджена наказом Міністерства фінансів України від 12.03.2012 № 333.

Постанова КМУ від 09.06. 2021 р. № 590 «Про затвердження Порядку виконання повноважень Державною казначейською службою в особливому режимі в умовах воєнного стану».

Методичні рекомендації розрахунку вартості соціальних послуг, затверджені наказом Міністерства соціальної політики України від 07.12.2015 № 1186.

Додаток 11

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Рекомендований перелік обладнання

для учасників виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище

Сенсорне обладнання відіграє важливу роль у психологічній реабілітації осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень. Завдяки стимуляції сенсорного сприйняття у осіб з ІП поліпшується взаємодія з навколишнім середовищем, зменшується рівень стресу та негативних переживань.

Також під час апробації курсу ми рекомендуємо використовувати:

- тактильну доріжку
- пазл-боли

Це обладнання використовується для урізноманітнення фізичних активностей та покращення концентрації.

- крісло-кокон
- гніздо-крапля
- сенсорні гамаки

Це обладнання надає відчуття обгортання, що може бути корисним для учасників курсу, які мають сенсорне перевантаження. Коливання стимулюють вестибулярну систему, що контролює орієнтацію у просторі та рівновагу, це допомагає поліпшити відчуття власного тіла у просторі та координацію.

- відкидний стілець для душової кімнати

Це обладнання є важливим для індивідуального фізіологічного комфорту під час гігієнічних процедур для людей з фізичними обмеженнями.

Додаток 12

до Методичних рекомендацій щодо проведення виїзного курсу психологічної реабілітації для повнолітніх осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень для подолання наслідків психологічних травм, викликаних війною, в умовах занурення у позитивне психотерапевтичне середовище



Інструкції у форматі легкого читання щодо безпечної поведінки під час виїзного курсу

Проста інструкція під час повітряної тривоги



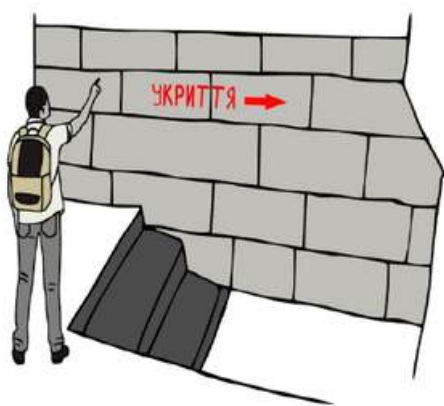
Коли ти почув тривогу залишайся спокійним і не панікуй.

Звук тривоги означає небезпеку.



Слухай, що тобі кажуть педагоги.

Чітко виконувати вказівки педагогів.



Швидко та без паніки пройди в укриття.

Педагоги покажуть, куди треба йти.



Після команди **Відбій повітряної тривоги**.

Разом з педагогами вийди з укриття.

Укриття це безпечне місце, де можна сховатися.



Якщо тобі потрібна допомога скажи про це.

Якщо ти не можеш сказати, покажи знак або картку **Допоможи мені**.

Прості правила пожежної безпеки



Не беріть з собою вогненебезпечні предмети.

Вони можуть зробити пожежу.



Вогненебезпечні предмети – це

сірники
запальнички
петарди
бенгальські вогні
феєрверки та інші



Не підпалюйте у приміщенні

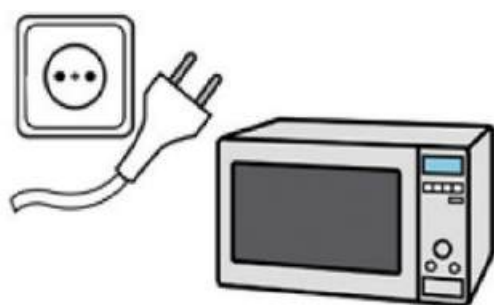
- факели
- свічки
- феєрверки
- бенгальські вогні
- хлопавки

Це може зробити пожежу.



Не беріть на вулиці чужі предмети та електричні прилади.

Чужі предмети та електричні прилади можуть вибухнути чи загорітися.



Користуйтеся електричними приладами тільки сухими руками.

Електричні прилади – це речі, які працюють від електрики.



Електричні прилади – це

- мікрохвильова пічка
- праска
- тостер
- електричний чайник
- електрична плита



Вийдіть на вулицю, якщо у приміщенні з'явився дим, іскріння чи вогонь.

Прості правила поведінки на воді:



Плавайте там, де є обладнані пляжі.

Плавайте лише у безпечних місцях.

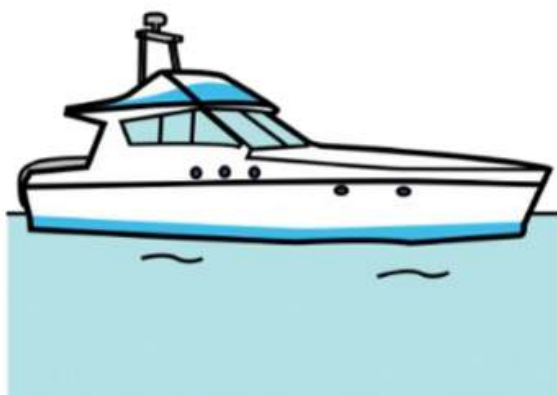
Плавайте у світлу пору дня.

Заходьте у воду повільно.



Не запливайте за огорожувальні буї.

Не залізайте на огорожувальні буї.



Плавайте подалі від човнів, катерів, вітрильників.

Не стрибайте у воду з човнів, катерів, вітрильників.



Використовуйте рятувальні засоби і спорядження за призначенням.

Пірнати і хапати людей у воді небезпечно.



У штормову погоду не беріть у воду м'ячі, круги, надувні матраци.

Купатися краще, коли вода тиха.



Вийдіть з води, коли починаєте замерзати.

Розітріться рушником.

Не заходьте у воду, якщо погано себе почуваєте.



Використовуйте сонцезахисний крем, коли перебуваєте на пляжі.

Сонцезахисний крем захистить шкіру від опіків.



Після відпочинку біля води заберіть своє сміття.

Вода та узбережжя повинні бути чистими.

Прості правила поведінки під час небезпечних ситуацій



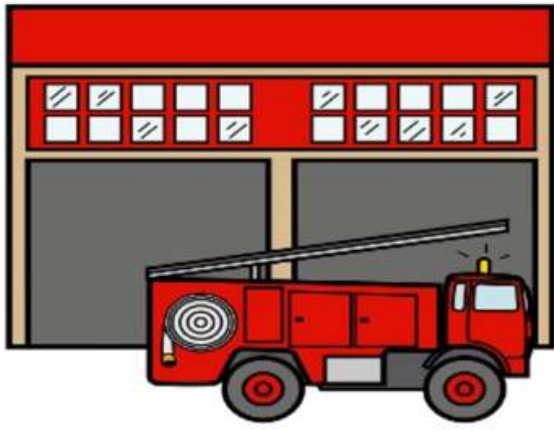
Небезпечна ситуація – це ситуація, яка несе загрозу життю та здоров'ю.

Якщо виникла небезпечна ситуація, потрібно не панікувати, не кричати, не метушитися.

Якщо виникла небезпечна ситуація, зберігайте спокій.



Якщо виникла небезпечна ситуація, потрібно чітко і спокійно виконувати вказівки людей, які перебувають поряд.



Якщо виникла небезпечна ситуація, зателефонуйте до служб екстреної допомоги за телефонами

- 101– пожежна охорона
- 102 – поліція
- 103 – швидка медична допомога
- 104– газова служба.



Коротко опишіть ситуацію.
Назвіть адресу, де сталася небезпечна ситуація.
Назвіть своє ім'я та прізвище.
Скажіть свій номер телефону.



Залишіть небезпечне місце, якщо це можливо.

Зателефонуйте родичам.