

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RZESZOWIE
UL. OFIAR KATYNIA1

Typ A- dla osób przewlekłe psychicznie chorych

Środowiskowy Dom Samopomocy w Rzeszowie został 1.01.2014r wyodrębniony ze struktur Domu Pomocy Społecznej w Rzeszowie oraz ze struktur Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Działalność ŚDS prowadzona jest w dwóch odrębnych budynkach przy ul. Powstańców Styczniowych 37 oraz przy ul. Ofiar Katynia 1.

Dom przeznaczony jest dla osób przewlekłe psychicznie chorych (typ A) , niepełnosprawnych intelektualnie (typ B) oraz osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi (typ D).

Cel główny:

Nadrzędnym celem ŚDS w Rzeszowie jest rozwijanie umiejętności uczestników, umożliwiających im samodzielne zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, integrację oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie podstawowej opieki
- udzielanie wsparcia psychicznego
- stwarzanie warunków sprzyjających integracji ze środowiskiem zewnętrznym poprzez:
 - ułatwianie kontaktów z osobami z najbliższego otoczenia
 - wpływanie na relacje między uczestnikami
 - zapobieganie izolacji i zamykaniu się w sobie
 - stwarzanie warunków do poczucia bezpieczeństwa i akceptacji samego siebie, poczucia własnej wartości
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, kształtowanie postaw samodzielności, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- pomoc i poddawanie sposobów radzenia sobie z nasilającymi się symptomami choroby oraz w przypadku pogorszenia stanu psychicznego:

- umożliwienie konsultacji lekarskich, zarejestrowanie a w razie potrzeby wspólna wizyta
- przypominanie o konieczności zażywania leków psychotropowych
- samorealizowanie się uczestników poprzez rozwijanie zainteresowań
- przygotowanie do podjęcia pracy w warunkach chronionych
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi

Formy działalności i metody ich realizacji:

W ŚDS prowadzone będą następujące formy działalności:

1.Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:

W przypadku osób chorych psychicznie mają oni wyuczony szereg umiejętności, jednak z powodu choroby umiejętności te ulegają zapomnieniu lub nie są wykonywane z powodu złego stanu psychofizycznego. Przywracanie tych umiejętności, korygowanie ich, rozwijanie realizowane będzie za pomocą następujących metod:

- zwracanie uwagi na estetyczny wygląd i utrwalanie nawyku dbania o higienę osobistą
- utrwalanie umiejętności praktycznych w zakresie obsługi domowego sprzętu AGD tj. pralka, kuchenka, żelazko, mikser, odkurzacz poprzez zlecanie zadań porządkowych oraz instruktaż
- utrwalanie nawyku estetyki i dbania o porządek w śds oraz domu, wyznaczanie dyżurów porządkowych
- dbanie o właściwe odżywianie: umiejętne przygotowanie posiłku, estetyczne podanie, nakrywanie do stołu, ćwiczenia w tym zakresie
- trening w zakresie gospodarowania środkami finansowymi: organizacja zakupów, planowanie, zakupy potrzebnych produktów zgodnie z jadłospisem, zachowanie w sklepie,
- wyrabianie umiejętności praktycznych w zakresie drobnych prac monterskich, remontowych tj. przybijanie gwoździ, malowanie, renowacja ram obrazowych, prace konserwatorskie-ogrodowe

2.Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- podtrzymywanie umiejętności komunikacji w grupie (podejmowanie i podtrzymywanie

rozmowy)

- zapobieganie izolacji społecznej
- trening zachowań społecznych poprzez:
 - umiejętność prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych
 - podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego załatwienia spraw urzędowych
 - samodzielna rejestracja w PZP, wizyty lekarskie
- umiejętność rozwiązywania konfliktów w grupie
- kształtowanie właściwych relacji w grupie
- prowadzenie zajęć grupowych z zakresu (akceptacji w grupie, komunikacji, otwartości, radzenia sobie z wpływami innych osób, aktywności)
- indywidualne rozmowy terapeutyczne (sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, problemami, stresem, lękami)
- eliminowanie zachowań agresywnych i autoagresywnych
- podnoszenie poczucia wartości

2a. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

3.Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

W ramach powyższego treningu proponujemy następujące zajęcia:

- wycieczki, wyjazdy, oraz spacer i piesze rajdy, do udziału w których motywuje się uczestników
- projekcja filmów o różnorodnej tematyce, analiza i dyskusje na temat obejrzanego filmu
- audycje radiowe, telewizyjne
- zachęcanie do udziału w organizowanych na terenie śds i poza imprezach kulturalnych
- motywowanie do czytania literatury, czasopism
- organizowanie wyjść do kina, muzeum, teatru
- organizowanie różnego rodzaju konkursów tematycznych, turnieji wiedzy
- rozwijanie zdolności muzycznych poprzez zajęcia z muzykoterapii, karaoke, śpiew z tworzeniem akompaniamentu, rytmikę, gra na instrumentach
- organizowanie zawodów i turnieji sportowych
- motywowanie do udziału w zajęciach scenicznych, teatralnych

- zajęcia relaksacyjne
- zajęcia taneczne z elementami choreoterapii

4. Trening umiejętności społecznych

- kształtowanie motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań
- kształtowanie nawyków celowej aktywności
- trening zachowań społecznych

5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

- udzielanie porad w zakresie spraw socjalnych
- pomoc w trudniejszych sprawach
- współpraca z placówkami pomocy społecznej, wymiana informacji
- współpraca z rodziną

6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych

- uzgadnianie wizyt lekarskich w razie potrzeby, pilnowanie terminu
- pomoc w zakupie leków
- pomoc w przypadku konieczności zażywania leku w ośrodku (przypominanie o konieczności zażywania leków)
- pomoc w przypadku nasilenia się objawów chorobowych
- pomoc pielęgniarstwa w przypadku pogorszenia stanu zdrowia (ciśnienie, gorączka, bóle)
- profilaktyka zdrowotna poprzez różnego rodzaju pogadanki tematyczne

7. Opieka

Uczestnicy mają zapewnioną opiekę w ośrodku w godz od 7:30 do 15:30

Uczestnicy, którzy są dowożeni i odwożeni z zajęć również mają zapewnioną opiekę podczas transportu.

8. Terapię ruchowa

- zachęcanie do udziału w gimnastyce grupowej
- aktywny udział w ćwiczeniach indywidualnych ogólnokondycyjnych
- zajęcia typu: tenis, bilard, gry zespołowe: rzuty do kosza, do celu, skoki w dal, biegi, zawody z przeszkodami, spacer z kijkami Nordic Walking, rowerki rehabilitacyjne, stepery, bieżnia itp.
- zajęcia przygotowujące do udziału w spartakiadach
- zachęcanie do udziału w spacerach
- piesze rajdy
- wycieczki krajoznawcze
- pikniki

9. Terapię zajęciowa

Terapię w pracowni kulinarnej:

- zachęcanie do udziału w treningach kulinarnych, podczas których uczestnicy uczą się zdrowego odżywiania, uczą się układać jadłospis, przygotowywać posiłki, nakrywać do stołu, umiejętnie podawać przygotowane potrawy, przechowywać produkty, przygotować listę zakupów zgodnie z potrzebami i z zasobami finansowymi

Terapię w pracowni stolarskiej:

- nabywanie umiejętności bezpiecznego używania narzędzi stolarskich potrzebnych do codziennego funkcjonowania
- nauka wykorzystania materiałów drewnianych
- zdobywanie umiejętności renowacji sprzętu użytkowego typu: ławki, huśtawki ogrodowe, kwietniki

Terapię w pracowni komputerowej:

- nabywanie umiejętności obsługi sprzętu komputerowego, zapoznanie z programami komputerowymi, obsługą i zastosowaniem
- nauka bezpiecznego korzystania z internetu
- zabawa i relaks w różnego typu grach zręcznościowych i logicznych

Terapia w pracowni plastyczno- ceramicznej:

- wykonywanie ozdób, artykułów dekoracyjnych, produktów użytkowych typu donice, flakony, misy, lepienie w glinie, odlewy gipsowe, szklwienie, malowanie, różnego rodzaju prace plastyczne

Terapia w pracowni artystycznej i rękodziela:

- rozwijanie umiejętności takich jak: szycie na maszynie, haftowanie, wyszywanie, ozdoby dekoracyjne z bibuły, kryptiny, sznurka, malarstwo, grafika, rysunek

Możliwości realizacji poszczególnych form działania:

Środowiskowy Dom Samopomocy ma duże możliwości realizacji poszczególnych form działania m.in. poprzez zabezpieczenie **bazy lokalowej**. Oba ośrodki położone są w bezpiecznym miejscu, z zapewnionym dojazdem miejskiej komunikacji.

Pracownie w ośrodkach są duże i przestronne, wyposażone w niezbędne sprzęty, urządzenia i materiały do zajęć oraz prowadzonych w nich treningów: samoobsługi, treningów umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym i społecznym, treningów kulinarnych, treningów umiejętności spędzania wolnego czasu, terapii ruchowej i innych.

Realizacja założonych form działania możliwa jest też dzięki **zasobom kadrowym**.

Pracownicy posiadają odpowiednie kwalifikacje zawodowe, są przeszkoleni w zakresie: umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, kształtowania nawyków celowej aktywności, prowadzenia treningu zachowań społecznych. Dbają o wysoką jakość świadczonych usług oraz ich skuteczność.

Pracownicy będą doskonalić swoje kwalifikacje oraz rozwijać umiejętności poprzez szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne.

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu nastąpi:

- wszechstronna poprawa funkcjonowania w życiu codziennym
- zminimalizowanie bezczynności uczestników
- utrzymanie dobrej kondycji psychicznej uczestników
- postęp w zakresie aktywności psychoruchowej uczestników
- poprawa umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych,

- wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach zorganizowanych
- wzrost zainteresowania bieżącymi wydarzeniami w najbliższej okolicy
- poprawa samopoczucia i samooceny, nabycie pewności siebie
- poprawa relacji z uczestnikami, rodziną
- przywrócenie aktywności życiowej
- nabycie umiejętności wczesnego rozpoznawania symptomów chorobowych i radzenia sobie z nimi
- umiejętność gospodarowania pieniędzmi w sposób przemyślany i rozsądny
- gotowość do podjęcia zatrudnienia

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
UL. OFIAR KATYNIA 1

Typ B- dla osób niepełnosprawnych intelektualnie

Obecnie w Środowiskowym Domu Samopomocy przebywają osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym, umiarkowanym i lekkim. Uczestnicy mają też inne zaburzenia związane z ich niepełnosprawnością tj. mózgowe porażenie dziecięce, zespół Downa i związane z nim schorzenia, epilepsja, dysfunkcje narządów ruchu, niedowidzenie.

Cel główny:

Głównym celem ŚDS w Rzeszowie jest rozwijanie umiejętności uczestników, umożliwiających im samodzielne i niezależne zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, integrację oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie podstawowej opieki
- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb
- kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi
- usprawnianie psychofizyczne, poprawa procesów myślowych, stymulacja doznań
- usprawnianie społeczne oraz integracja ze środowiskiem lokalnym

Formy działalności i metody ich realizacji:

Realizując zamierzone cele prowadzone są następujące formy działalności i metody ich realizacji:

1.Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:

- wyuczenie podstawowych umiejętności w zakresie samoobsługi oraz rozwijanie już istniejących:

- samodzielne spożywanie posiłków
- posługiwanie się sztucami
- samodzielne dbanie o estetyczny wygląd zewnętrzny (mycie się, czesanie, mycie zębów, dbanie o higienę ciała)
- dbanie o czystość ubrania
- nauka obsługi podstawowych urządzeń i sprzętów domowych (czajnik bezprzewodowy, kuchenka)
- wyrabianie nawyku dbania o czystość w ośrodku i w domu

2.Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- kształcenie umiejętności nawiązywania właściwych kontaktów społecznych (nawiązanie rozmowy, podtrzymywanie jej), wzbogacanie słownictwa, budowanie zdań złożonych
- nauka poprawnego wypowiadania się
- nauka właściwego zachowania się w miejscach publicznych
- uczenie zachowań takich jak: niesienie pomocy słabszym, mniej sprawnym, tolerancji wobec innych, umiejętności współpracy, utrwalanie pozytywnych postaw
- eliminowanie konfliktów, rozwiązywania problemów
- nauka wyrażania swoich emocji bez krzywdzenia innych
- nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach
- przezwycięzania swoich słabości (nieśmiałość, wypowiadanie się na forum)

2a) Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

3.Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

- rozwijanie zainteresowań literaturą poprzez samodzielne czytanie lub słuchanie
- projekcja filmów tematycznych mająca na celu pogłębienie wiedzy a także rozrywkę, omówienie danego tematu, analiza zachowania bohaterów itp.
- rozwijanie zainteresowań
- zachęcanie do spacerów wyjazdów, wycieczek
- organizowanie pikników, grillów itp.

- zachęcanie do udziału w imprezach kulturalno- rozrywkowych organizowanych na terenie ośrodka i poza nim
- organizowanie gier edukacyjno- dydaktycznych, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zagadek itp.
- rozwijanie zainteresowań informatycznych: proste gry komputerowe z zastosowaniem stopnia trudności, nauka pisania, liczenia
- doskonalenie sprawności manualnych przez rysowanie szlaczków, kolorowanie mandali
- rozwijanie zainteresowań muzycznych: gra na instrumentach, śpiew, karaoke, teleturnieje, konkursy śpiewu, rozpoznawanie i naśladowanie dźwięków,
- rozwijanie sensoryczne, relaksacja, wizualizacja
- zajęcia z choreoterapii, taniec, ruch

4. Trening umiejętności społecznych

- kształtowanie motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań
- kształtowanie nawyków celowej aktywności
- trening zachowań społecznych

5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

- rozeznanie problemu i wsparcie w jego rozwiązaniu
- załatwianie spraw socjalno-bytowych
- kontakt z rodziną, pomoc w trudnościach wychowawczych
- udzielanie porad dotyczących spraw socjalnych
- współpraca z innymi instytucjami pomocy społecznej

6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych

- działania profilaktyczne w postaci pogadanek, instruktażu, treningów np. w zakresie higieny, zdrowego odżywiania, szkodliwości palenia papierosów
- w razie potrzeby zapewnienie opieki pielęgniarstwa
- pomoc w rejestracji do lekarza, zakupie leków
- uświadamianie konieczności zażywania leków systematycznie i o stałych porach

7.Opieka

Uczestnicy mają zapewnioną opiekę w ośrodku w godz od 7:00 do 15:30. Uczestnicy, którzy są dowożeni i odwożeni z zajęć również mają zapewnioną opiekę podczas transportu.

8.Terapia ruchowa

- udział w gimnastyce grupowej
- aktywny udział w ćwiczeniach indywidualnych ogólno-kondycyjnych
- w ramach rehabilitacji indywidualnej- ćwiczenia bierne, czynne wzmacniające, rozluźniające
- zajęcia typu: tenis, bilard, gry zespołowe: rzuty do kosza, do celu, skoki w dal, biegi, zawody z przeszkodami, spacerzy z kijkami Nordic Walking, rowerki rehabilitacyjne, stepery, bieżnia itp.
- zajęcia przygotowujące do udziału w spartakiadach i w zawodach poza ośrodkiem
- zachęcanie do udziału w spacerach
- piesze rajdy
- wycieczki krajoznawcze
- pikniki

9.Terapia zajęciowa

Terapia kulinarna:

- zachęcanie do udziału w treningach kulinarnych, podczas których uczestnicy uczą się obierać warzywa, ścierać na tarce, kroić w kostkę, myć naczynia, wycierać je, układać w szafkach przygotowywać proste dania, nakrywać do stołu,
- trening ekonomiczny: pomoc z zakupach, przygotowaniu listy potrzebnych produktów, stopniowa nauka rozpoznawania nominału pieniężnego, ważenia towaru, pakowania produktów

Terapia stolarska:

- wykonywanie prostych prac stolarskich takich jak czyszczenie papierem ściernym, lakierowanie
- nabywanie umiejętności bezpiecznego używania narzędzi stolarskich potrzebnych do

codziennego funkcjonowania

- treningi konserwatorskie np. grabienie trawy, liści, zamiatanie, odśnieżanie

Terapia komputerowa:

- nabywanie umiejętności obsługi sprzętu komputerowego, proste gry zręcznościowe, nauka pisania, kolorowanki, rebusy

Terapia plastyczno- ceramiczna:

- wykonywanie ozdób, laurek, rysunków, artykułów dekoracyjnych, lepienie w glinie, plastelinie, odlewy gipsowe, szklwienie, malowanie, różnego rodzaju prace plastyczne w zależności od możliwości uczestnika

Terapia artystyczna i rękodzieła:

- rozwijanie umiejętności takich jak: szycie na maszynie, haftowanie, wyszywanie, ozdoby dekoracyjne z bibuły, kryptiny, sznurka, malarstwo, grafika, rysunek

Możliwości realizacji poszczególnych form działania:

Środowiskowy Dom Samopomocy ma duże możliwości realizacji poszczególnych form działania m.in. poprzez zabezpieczenie **bazy lokalowej**. Oba ośrodki położone są w bezpiecznym miejscu, z zapewnionym dojazdem miejskiej komunikacji.

Pracownie w ośrodkach są duże i przestronne, wyposażone w niezbędne sprzęty, urządzenia i materiały do zajęć oraz prowadzonych w nich treningów: samoobsługi, treningów umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym i społecznym, treningów kulinarnych, treningów umiejętności spędzania wolnego czasu, terapii ruchowej i innych.

Realizacja założonych form działania możliwa jest też dzięki **zasobom kadrowym**.

Pracownicy posiadają odpowiednie kwalifikacje zawodowe, są przeszkoleni w zakresie: umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, kształtowania nawyków celowej aktywności, prowadzenia treningu zachowań społecznych. Dbają o wysoką jakość świadczonych usług oraz ich skuteczność.

Pracownicy będą doskonalić swoje kwalifikacje oraz rozwijać umiejętności poprzez szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne.

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu nastąpi:

- opanowanie podstawowych umiejętności życiowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w codziennym życiu
- wzrost aktywności ruchowej uczestników, poprawa kondycji fizycznej
- wzrost pewności siebie, poczucie tego, że jest się potrzebnym, poczucia sensu życia
- postęp w zakresie umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych,
- wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach zorganizowanych
- wzrost zainteresowania bieżącymi wydarzeniami w najbliższej okolicy
- poprawa relacji z uczestnikami, rodziną
- przygotowanie do samodzielnego życia
- przygotowanie do podjęcia pracy w warunkach chronionych

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RZESZOWIE
UL. OFIAR KATYNIA 1

Typ D- dla osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi

W grudniu 2019 roku w wyniku rozszerzenia działalności Środowiskowego Domu Samopomocy powstały miejsca dla łącznie 45 osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Charakter zaburzeń osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi wymaga dostosowania form wsparcia uwzględniających specyfikę tych zaburzeń, w szczególności brak umiejętności społecznych, komunikacyjnych i funkcjonowania w grupie, brak samodzielności w codziennym funkcjonowaniu oraz liczne zaburzenia towarzyszące, w tym sensoryczne. Należy zadbać o zapewnienie tym Uczestnikom poczucia bezpieczeństwa i akceptacji.

Cel główny:

Do celów głównych ŚDS należeć będzie aktywizacja psychofizyczna i uspołecznianie, kształtowanie samodzielności w zakresie samoobsługi i podstawowych czynności dnia codziennego oraz tworzenie odpowiedniego, bezpiecznego i stymulującego środowiska.

Cele szczegółowe:

- zapewnienie niezbędnej opieki,
- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, w tym potrzeby poczucia bezpieczeństwa i przynależności
- aktywizacja do samodzielności w zakresie samoobsługi,
- dążenie do zwiększenia możliwości uczestnictwa w codziennych aktywnościach
- uspołecznianie, wpajanie zasad, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych
- ograniczenie zachowań trudnych i destruktywnych
- wspieranie komunikacji niewerbalnej
- rehabilitacja i usprawnianie fizyczne
- umożliwianie i zachęcanie do aktywności własnej

Planując pracę z osobami ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi należy wziąć pod uwagę konieczność indywidualizacji podejścia ze względu na rodzaj i specyfikę niepełności wraz z wszystkimi ograniczeniami i deficytami z zakresie funkcjonowania osoby, zwłaszcza brak umiejętności i obniżenie większości funkcji.

W związku z powyższym realizując zamierzone cele proponuje się następujące formy aktywności i metody ich realizacji:

1. Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:

- podtrzymywanie nabytych umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego, zwłaszcza samodzielności w zakresie samoobsługi, dbałości o higienę w podstawowym zakresie i możliwie najbardziej samodzielnego korzystania z toalety, ubierania się, samodzielnego spożywania posiłków, posługiwania się sztućcami,
- nauka czynności rutynowych,
- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych,
- aktywizacja do udziału we wszystkich czynnościach codziennych, również nowych
- wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb, w tym fizjologicznych,
- zwiększanie aktywności w życiu codziennym poprzez działania praktyczne,
- adaptacje i dostosowanie sprzętów i przedmiotów do potrzeb i możliwości Uczestników,

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- nawiązywanie pozytywnych relacji pomiędzy uczestnikiem a terapeutą i innymi uczestnikami,
- nagradzanie postaw właściwych, eliminowanie postaw nieakceptowalnych, zachowań trudnych, w tym agresywnych i autoagresywnych,
- trening zachowań społecznych poprzez przeciwdziałanie izolacji społecznej,
- podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez zapewnienie potrzeby przynależności, wzmocnienia,
- uspołecznianie, zwłaszcza poprzez naukę prawidłowego zachowania się w grupie i w miejscach publicznych,
- nauka adekwatnego do sytuacji zachowania w grupie
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego

3. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się

- wspieranie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywizacja do werbalizacji potrzeb, emocji, uczuć
- poszukiwanie alternatywnych sposobów komunikacji,
- dążenie do lepszego rozumienia komunikatów intencjonalnych i nieintencjonalnych,
- budowanie systemu komunikacji poprzez odczytywanie i interpretowanie znaczenia sygnałów,
- kształtowanie prawidłowych interakcji z terapeutą i innymi uczestnikami
- wyrabianie nawyku sygnalizowania potrzeb
- utrwalanie wzorców zachowań, eliminowanie wzorców nieakceptowalnych,
- utrwalanie umiejętności komunikacyjnych i umiejętności rozumienia komunikatów,
- komunikacja poprzez fizyczne naprowadzanie i pomoc w rozwiązywaniu problemów
- wspieranie gestykulacji i mowy ciała

4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

- aktywność fizyczna, usprawnianie, masaże,
- relaksacja i odpoczynek w odpowiednio przystosowanych pomieszczeniach
- indywidualizacja skupiona na przeciwdziałanie nudzie i bezczynności
- zachęcanie do aktywności własnej - przeciwdziałanie zachowaniom stereotypowym, autostymulacji i unikanie deprywacji sensorycznej
- rozwijanie zainteresowań
- relaksacja i wyciszenie z wykorzystaniem muzyki, kołdry obciążeniowej, wiszących foteli, opony do bujania, chusty animacyjnej
- **ludoterapia**- gry i zabawy manipulacyjne, zręcznościowe, wspierające koncentrację, koordynację, mobilność i inne aktywizujące z użyciem puzzli wielkoformatowych, planszy, mat, chusty animacyjnej,
- **biblioterapia i bajkoterapia**- wspieranie rozwoju mowy i zasobu słownictwa, wyrażania emocji, uspokojenie, rozwijanie wyobraźni
- **silwoterapia**- terapia przez kontakt z naturą- zachęcanie do spacerów i wyjść odpowiednio do potrzeb i możliwości
- **filmoterapia**- projekcja filmów o różnorodnej tematyce,

- **muzykoterapia bierna i czynna**- śpiew z elementami rytmiki, gra na instrumentach, rozwijanie zainteresowań muzyką służące zarówno wyciszeniu jak i rozładowaniu napięć
- czas wolny z użyciem komputera- adekwatnie do potrzeb i możliwości w celu rozwijania zainteresowań, słuchania muzyki, oglądania filmów i przeglądania internetu
- udział w imprezach okolicznościowych w Ośrodku i poza nim
- aktywizowanie do poszukiwania nowych form aktywności i spędzania czasu wolnego
- wyjścia rekreacyjne, udział w przedstawieniach, zajęciach tematycznych adekwatnie do potrzeb i możliwości,

5. Trening umiejętności społecznych:

- doświadczanie nowych sytuacji i kształtowanie prawidłowych reakcji na bodźce
- zapoznanie z oczekiwaniami, przyzwyczajanie do przestrzegania zasad,
- wdrażanie do przestrzegania norm i zasad
- dbałość o właściwe relacje w grupie
- nauka adekwatnego do sytuacji zachowania
- kształtowanie nawyków celowej aktywności
- włączanie do codziennych aktywności
- nauka przez doświadczanie i stymulacja polisensoryczna
- nauka prawidłowego wyrażania potrzeb i emocji, radzenia sobie z emocjami, prawidłowego odreagowanie

8. Terapia ruchowa

- aktywizacja psychofizyczna, usprawnianie fizyczne
- poznawanie i rozwijanie schematu własnego ciała
- rozwijanie umiejętności poruszania się w przestrzeni
- przezwyciężanie trudności ruchowych, dążenie do maksymalizacji samodzielności
- motywowanie do aktywności ruchowej i samodzielnego wykonywania ruchów,
- stwarzanie możliwości doświadczania różnych form aktywności fizycznej
- tworzenie bezpiecznego i stymulującego środowiska
- aktywizacja do udziału w ćwiczeniach ogólnokondycyjnych grupowych i indywidualnych
- ćwiczenie motoryki małej i dużej, prawidłowej postawy ciała, równowagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, również z użyciem odpowiednich pomocy jak wiszące fotele, opony, tablice manipulacyjne, powierzchnie strukturalne, gumowe gniotki, maty sensoryczne,

- **indywidualna terapia ruchowa, rehabilitacja, masaż**- dostosowane do potrzeb i możliwości osoby, również z użyciem sprzętów rehabilitacyjnych jak rower, bieżnia, ugię, masażery, rotory, drabinki i sprzętów pomocniczych
- ćwiczenie podstawowych schematów ruchowych, zwłaszcza prawidłowego pozycjonowania ciała i pionizacji oraz normalizację napięcia mięśniowego,
- **terapia manualna**- przełamywanie barier w eksploracji dotykiem, koordynacja wzrokowo-ruchowa, przyzwyczajanie do różnych struktur, stymulacja percepcji, eksploracja otoczenia i rozwój poznawczy

9. Terapia zajęciowa w pracowni artystycznej

- wykonywanie prac plastycznych, ozdób- w zależności od możliwości
- rozwijanie zainteresowań, stwarzanie możliwości aktywności własnej i ekspresji twórczej,
- **trening umiejętności praktycznych**, terapia manualna, usprawnianie motoryki małej i koordynacji wzrokowo ruchowej,
- przeciwdziałanie nudzie poprzez wdrażanie różnych metod i technik arteterapii
- aktywne spędzanie czasu wolnego w grupie
- indywidualne zajęcia edukacyjne i usprawniające funkcje poznawcze

10. Terapia relaksacyjna w Sali Doświadczenia Świata

- stymulacja polisensoryczna wielozmysłowa
- oddziaływanie na zmysły i aktywny wypoczynek
- aromaterapia, chromoterapia, muzykoterapia
- doświadczenie i uwrażliwienie z wykorzystaniem efektów audiowizualnych , materiałów o różnej fakturze i kolorystyce, elementów wibrujących i zestawom do terapii muzycznej

6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

- współpraca z innymi placówkami i instytucjami pomocy społecznej
- kontakt z rodziną , wsparcie i pomoc w trudnościach wychowawczych
- wsparcie opiekunów w zakresie załatwiania spraw socjalno-bytowych

7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych

- działania profilaktyczne, uświadamianie zwłaszcza w zakresie ochrony zdrowia i wdrażanie do samoobsługi w zakresie higieny
- pomoc w dostępie do opieki lekarskiej

- pomoc w załatwieniu opieki pielęgniarstwa i środowiskowej
- uświadamianie konieczności systematycznego przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza, w tym uświadamianie rodziców i opiekunów

7. Opieka

Uczestnicy mają zapewnioną opiekę w placówce w godz od 7:30 do 15:30

Uczestnicy, którzy są dowożeni i odwożeni z zajęć również mają zapewnioną opiekę podczas transportu.

Możliwości realizacji poszczególnych form działania:

Środowiskowy Dom Samopomocy ma możliwość realizacji poszczególnych form działania m.in. poprzez zabezpieczenie **bazy lokalowej**. Placówka położona jest w bezpiecznym i spokojnym miejscu z zapewnionym dojazdem miejskiej komunikacji i udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych, w tym windę.

Pomieszczenia w ośrodku są duże i przestronne, wyposażone w niezbędne sprzęty, w tym sprzęt rehabilitacyjny, audiowizualny i komputerowy, urządzenia i materiały do zajęć oraz prowadzonych w nich treningów: samoobsługi, treningów umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym i społecznym, treningów umiejętności spędzania wolnego czasu, terapii ruchowej i innych.

Realizacja założonych form działania możliwa jest też dzięki zasobom kadrowym.

Pracownicy posiadają doświadczenie, odpowiednie kwalifikacje zawodowe i są przeszkoleni w zakresie: umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, kształtowania nawyków celowej aktywności, prowadzenia treningu zachowań społecznych, opieki dostosowanej do potrzeb osób z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Dbają o wysoką jakość świadczonych usług oraz skuteczną realizację założonych celów.

Pracownicy będą doskonalić swoje kwalifikacje oraz rozwijać umiejętności poprzez szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne.

Przewidywane efekty:

Dzięki zajęciom organizowanym w naszym domu przewiduje się:

- wszechstronną poprawę funkcjonowania w życiu codziennym
- wzrost samodzielności w zakresie podstawowych czynności codziennych
- wzrost umiejętności przystosowawczych i adaptacyjnych
- zminimalizowanie bezczynności uczestników
- podtrzymanie nabytych już umiejętności,
- utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej uczestników
- przezwyciężenie trudności w zaspokajaniu własnych potrzeb
- usprawnienie komunikacji, zwłaszcza w zakresie werbalizacji i sygnalizowania potrzeb
- wzrost umiejętności społecznych
- wzrost zainteresowania uczestnictwem w zajęciach grupowych
- wypracowanie umiejętności adekwatnego reagowania na bodźce i radzenia sobie z emocjami
- poprawa samopoczucia
- poprawa relacji i kontaktów z innymi ludźmi
- wzrost aktywności życiowej
- zniwelowanie zachowań trudnych, zwłaszcza agresji, autoagresji i autostymulacji

