##  Комплексная программа социокультурной реабилитации пожилых и инвалидов Государственного автономного учреждения социального обслуживания «Муслюмовский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

### Автор: Директор ГАУСО «Муслюмовский дом-интернат для престарелых и инвалидов» Шакирянова Гульнар Гарифяновна.

Пояснительная записка.

**Актуальность.**

 С возрастом в организме человека снижаются адаптационные возможности организма, происходит постепенное снижение параметров жизнедеятельности организма, поэтому в пожилом возрасте может ослабиться память, замедляются психические реакций. Наряду с возрастными изменениями, имеющими биологическую природу, в ограничении психической активности имеют значение и изменения личности в пожилом возрасте.

##  Деятельность Государственного автономного учреждения социального обслуживания «Муслюмовский дом-интернат для престарелых и инвалидов» направлена на предоставление социальных услуг получателям социальных услуг, направлена на улучшение условий их жизнедеятельности. Качество социальной услуги представляет собой совокупность свойств, определяющих возможность и способность удовлетворить потребности гражданина и осуществить его социальную реабилитацию и адаптацию.

 На социальном обслуживании в учреждении находятся 50 человек, граждан пожилого возраста, женщины от 50-96 лет, мужчины старше от50-90 60 лет, нуждающиеся по состоянию здоровья в постоянном уходе и наблюдении.

Дом-интернат предназначен для стационарного социального обслуживания граждан пожилого возраста,утративших способность либо возможность осуществлять самообслуживание.

 Большое значение имеет воздействие на людей старшего поколения, проживающих в учреждении его вместимость, расположение, планировка, обстановка, оказание социально-медицинской помощи, степени контактов, живущих с внешним миром, от состояния физического и психологического здоровья пожилого человека.

 Под социокультурной реабилитацией пожилых граждан понимается система организационных и методических мер воздействия, применяемых с **целью:** сохранение и поддержание социальной активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в доме-интернате.

 Задачи:

 1. Оказание помощи в восстановлении нарушенных или утраченных способностей к деятельности средствами культуры в соответствии с духовными интересами, потребностями и потенциальными возможностями пожилых людей.

 2. Организовать методическое сопровождение и систематизировать имеющиеся ресурсы учреждения, необходимые для организации культурно-досуговой деятельности получателей социальных услуг.

 3. Способствовать формированию стимулов для участия в общественной жизни учреждения, умению сотрудничать с другими лицами в условиях окружающей среды.

 4. Реализовать комплекс мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных, духовно-нравственных и творческих способностей пожилых и инвалидов.

 5. Устойчивая мотивация пожилых и инвалидов к стремлению самопознания, самоопределения, ответственного отношения к себе и другим.

 Для успешной социальной реабилитации пожилых людей очень важным является применение индивидуального подхода к личности получателя социальных услуг, учитывающего его проблемы, образ мышления и поведения, индивидуальные потребности и интересы.

 Социокультурная реабилитация способствует не только уменьшению выраженности отягощающих факторов, обусловленных продолжительным пребыванием в одиночестве, но и имеет профилактическое значение в противостоянии депрессии, нервно-психическим расстройствам в старческом возраста.

 **Целевая группа:** граждане пожилого возраста и инвалиды, проживающие в ГАУСО **«Муслюмовский дом-интернат для престарелых и инвалидов».**

**Направленность:**

социально-педагогическая программа.

**Вид программы**

Программа социальной адаптации для людей старшего возраста и инвалидов.

**Ожидаемые результаты и критерии оценки эффекивности программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Ожидаемые результаты | Критерии оценки |
| качественныепоказатели | количественные показатели |
| Разработка программы | Утверждение программы | Наличие программы в методической базе Учреждения |
| Создание условий для проведения социокультурных мероприятий дляполучателей социальных услуг | Расширение кругозора, сферы общения повышениетворческой активности | Количество проведенных мероприятий |
| Удовлетворение социокультурныхпотребностей получателей социальных услуг | Своевременное качественное предоставление социальных услуг | Анкетирование, анализ книги отзывов и предложений |
| Повышение коммуникативной ак- тивности участников программы | Устойчивая мотивация получателей социальных услуг к стремлению самопознания, самоопределения, ответственного отношения к себе и другим | Результаты теста «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского |
| Улучшение психоэмоционального состояния участников программы | Повышение социальной активности получателейсоциальных услуг | Результаты исследования«Опросник САН» |

**Формы и методы работы:**

* организационные (планирование деятельности);
* исследовательские (сбор информации, изучение документов, опрос, анкетирование);
* практические (проведение досуговых мероприятий, организация клубной деятельности, экскурсий);
* аналитические (анализ, обобщение, мониторинг).

**Этапы**

1. Организационный этап – 1 месяц.
2. Практический этап – постоянно, в течение срока реализации программы.
3. Аналитический этап – ежеквартально, в течение срока реализации программы.

 **СОДЕРЖАНИЕ**

*Организационный этап*

Анкетирование получателей социальных услуг, с целью изучения потребностей граждан пожилого возраста в досуговой деятельности (Приложение 1).

Анализ материально-технических возможностей Учреждения и определение необходимости в дополнительном обеспечении финансовыми средствами.

Распределение функциональных обязательств по выполнению поставленных задач. Разработка методического обеспечения деятельности по реализации программы.

Практический этап реализации комплексной программы наглядно представлен в таблице 1.

*Практический этап*

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание мероприятий** | **Форма работы** | **Исполнитель** |
| 1. | Организация и проведение клубной и кружковой работы | Музыкальные занятия.Тематические мероприятия.Вечера встреч и отдыха.Развлекательные программы.Конкурсные программы.Мероприятия, посвященные празднованию праздничных и памятных дат.Занятия декоративно-прикладным творчеством. | Культорганизаторбиблиотекарь, инструктор по труду |
| 2. | Взаимодействие со сторонними учреждениями города и района по вопросам организации досуговых мероприятий для получателей социальных услуг | 1. Посещение театров, выставок, концертов, праздничных мероприятий, соревнований.
2. Организация концертов, выставок, спортивных соревнований в муслюмовском доме-интернате для престарелых и инвалидов.
 | Культорганизаторатор,библиотекарь |
| 3. | Индивидуальная творческая работа с получателями социальных услуг | Обучение получателей социальных услуг доступным трудовым навыкам, участие в мероприятиях по декоративно-прикладному искусству | Инструктор по труду |

**Аналитический этап:**

Включает в себя: анализ реализации основных мероприятий программы и разработку рекомендаций по совершенствованию основных направлений деятельности программы (таблица 2).

*Таблица 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание мероприятий** | **Сроки исполнения** | **Исполнитель** |
| 1. | * Мониторинг оценки динамики психоэмоционального состояния граждан пожилого возраста с

помощью опросника САН (Приложение 2);* Мониторинг динамики коммуникативной активности граждан
* пожилого возраста с помощью теста

«Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (Приложение 3) | ежеквартально | Психолог |
| 2. | Определение уровня удовлетворенности граждан пожилого возраста от проведенных мероприятий через:* Анкету обратной связи (Приложение 4);
* Книгу отзывов и предложений.
 | ежеквартально | Специалист по Социальной реабилитации |

**Механизм реализации**

 Одним из ведущих направлений деятельности в социокультурной реабилитации получателей социальных услуг является организация и проведения культурно-досуговых мероприятий. Досуг подразумевает такой род занятий, который позволяет человеку расслабиться, снять стресс, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения в творческой деятельности.

 **Комплексная программа социокультурной реабилитации пожилых и инвалидов в доме-интернате** направлена на социальную реабилитацию и адаптацию в социуме людей старшего возраста и инвалидов, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях. Физическое восстановление после сложных болезней невозможно без восстановления душевных сил человека, особенно людей старшего возраста. Поэтому основным результатом реабилитационных работ по восстановлению утраченных навыков и способностей может считаться только тот результат, который вернёт человека к обычной жизни со всеми её радостями и переживаниями.

 Практика реализуется через применение социально-медицинских, социально-психологические, социально-трудовых и социально-педагогических технологий.

 Например, организация лечебной физкультуры совместно с музыкотерапией, анималотерапия, использование практик "Мир позитива" и "Я не один!", создание собственных творческих работ "Мой клип!", "Моё видео!" на основе музыковокалотерапии в комплексе обеспечивают результативность, способствуют формированию у пожилых и инвалидов позитивного настроения, интереса ко всем проявлениям жизни и веры в себя.

 В проекте участвуют специалисты дома-интерната, получатели социальных услуг, внешние волонтеры. Специалисты организовывают клубы по интересам, разрабатывают технологии по рекомендациям психолога мероприятия и совместно с волонтерами организовываются и проводятся необходимые для пожилого или инвалида реабилитационные занятия. Например, в целях развития навыков общения, выведения из состояния замкнутости, специалисты с волонтерами разрабатывают программу индивидуальных прогулок, подбирают возможные для возникновения заинтересованности темы бесед.

 Для социокультурной реабилитации пожилых и инвалидов после ОНМК, например, подходят индивидуальные или групповые занятия "Виртуальный туризм" в комплексе с "Арт-терапией", в процессе которых проживающие погружаются в мир искусства, начинают снова чувствовать мир прекрасного. Наблюдения показали, что у людей старшего возраста возникает интерес к окружающему миру, им хочется общаться. У 87 % участников мероприятий восстановились речевые навыки, способности к речепроизводству.

 Одним из деятельностных методов в социокультурной реабилитации пожилых и инвалидов является организация и проведение культурно-досуговых мероприятий. Досуг подразумевает такой род занятий, который позволяет человеку расслабиться, снять стресс, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения в творческой деятельности. Пожилые люди, проживающие в Учреждении, активно участвуют в культурно-массовых и спортивных мероприятиях, таких как районные концерты, посвященные памятным датам, фестивали художественного творчества граждан пожилого возраста и инвалидов, в чемпионатах, первенствах, веселых стартах среди инвалидов и т.д.

 Эффективность комплексной программы по социокультурной реабилитации обеспечивается и за счет функционирования клубов, которые организованы по просьбам пожилых и инвалидов, по их интересам. Например, **Клуб «Литературная гостиная»** объединяет людей, влюбленных в чтение художественной литературы, сделавших это увлечение частью своей жизни. Интересно построенная беседа, экскурс в биографии и творчество интересующих писателей, общение с волонтерами районной централизованной библиотеки, чтение страниц любимых книг, проведение книжных выставок и конференций доставляют членам клуба огромное удовольствие.

 **Клуб «Кинопанорама»** возвращает участников во времена их юности. Вечера танцев, просмотр кинофильмов, литературно-музыкальные вечера дают возможность обрести хороший жизненный тонус, проверить свою интеллектуальную находчивость и эрудицию.

 Результатом реализации данных компонентов комплексной программы является то, что у 93 % повысилось психоэмоциональное состояние, сформировалось позитивное отношение к жизни и социальной активности, намного чаще замечены случаи межличностного общения, расширение культурно-познавательного кругозора, развитие интереса к истории родного края.

 Для реализации социальной комфортности получателей социальных услуг, формирования и развития среды общения среди пожилых граждан и инвалидов в доме-

 Привлечение к посильной трудовой деятельности наиболее активных граждан, использование их собственного потенциала, социальной и разумной творческой активизации дают пожилому человеку ощущение удовлетворения от участия в общественно-полезной деятельности. Особой популярностью пользуются индивидуальные и групповые занятия в творческих кружках. Получатели социальных услуг изготавливают поделки, вышивают картины и т.п. Работы, выполненные пожилыми гражданами и инвалидами, активно принимают участие в выставках и конкурсах различного уровня.

 Социально-трудовая реабилитация, является неотъемлемой частью социокультурной реабилитации получателей социальных услуг.

*Таблица 3* **Ресурсное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Должность** | **Количество штатных единиц** | **Функции** |
| 1. | Директор | 1 ед. | Осуществление контроля за реализацией про-* граммы, содействие в участии получателей социальных услуг в программных мероприятиях;
 |
| 2. | Специалист по социальной реабилитации | 1ед. | Участие в разработк информационно-методического обеспечения программы. Анализ полученных данных по итогам социологических исследований, анализ книги отзывов и предложений. |
| 3. | Культорганизатор | 1 ед. | Реализация запланированных мероприятий по организации культурно-досуговой деятельности для получателей социальных услуг |
| 4. | Инструктор по труду | 1 ед. | Организация и проведение мероприятий социально-трудовой направленности |
| 5. | Психолог | 1 ед. | * Оказание психологической поддержки получателям социальных услуг в процессе реализации программы;
* Диагностика психоэмоционального состояния

и коммуникативной активности граждан пожилого возраста и инвалидов. Проведение анкетирования среди получателей социальных услуг, с целью определения уровня удовлетворенности старшего возраста от проведенных мероприятий |

 *Материально-технические ресурсы*

- Материально-техническое обеспечение предполагает использование материально- технической базы Учреждения, в том числе имеющегося оборудования.

 *Информационные ресурсы*

 Информирование получателей социальных услуг о планируемых мероприятиях, проводимых в рамках деятельности программы:

-размещение информации на стендах структурных подразделений;

-разработка и тиражирование информационных буклетов по заявленной теме;

 *Методические ресурсы:* специальная литература по заявленной теме;

- интернет-ресурсы;

- локальная документация, регламентирующая деятельность программы.

 На протяжении всех этапов реализации программы осуществляется внутренний контроль, который фиксирует состояние работы на заранее обозначенных точках. Включает в себя предварительный, текущий и заключительный вид контроля.

 Так, до внедрения программы осуществляется предварительный контроль, который выявляет обеспеченность материально-техническими и финансовыми ресурсами.

 В процессе реализации комплексной программы осуществляется текущий контроль, фиксирующий эффективность запланированных мероприятий: своевременность, качество, количество, актуальность.

 При завершении реализации программы проводится заключительный контроль, анализируются результаты деятельности и по необходимости осуществляется коррекционная работа по внедрению программы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Демидова, Т. Е. Социальная работа с пожилыми: Настольная книга специалиста / Т. Е. Демидова. –Москва : б. и., 2015. – 196 с.

2. Демченко, Ю. И. Сущность реализации и методов социально-культурной реабилитации молодых инвалидов / Ю. И. Демченко. // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 1879–1881.

3. Киселева, Т. Г., Красильников, Ю. Д. Социально-культурная деятельность: учебник / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. М.: МГУКИ, 2004. 539 с.

 **ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**АНКЕТА**

**ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ,**

**проживающих В ГАУСО «Муслюмовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»**

Просим Вас принять участие в анкетировании. Анкета анонимная, поэтому указывать ФИО не нужно. Предлагаем Вам ответить на следующие вопросы, указав тот вариант, который соответствует Вашему мнению.

Цель исследования: изучение потребности граждан пожилого возраста в досуговой деятельности.

1. Довольны ли Вы проведением досуга в нашем Учреждении?

Да, доволен

Частично доволен

 Нет, недоволен

2. Какие формы досуга за пределами Муслюмовского дома-интерната для престарелых и инвалидов Вы предпочитаете? (можно несколько вариантов)

Спортивные мероприятия (спартакиады, соревнования)

Посещение кинотеатров, музеев

Выезд на фестивали, выставки

Туризм (посещение достопримечательностей, парков)

Ничего не посещаю

3.Какие формы досуга в Муслюмовском доме-интернате для престарелых и инвалидов Вы предпочитаете? (можно не сколько вариантов)

Спорт, физическая активность

Художественная деятельность (изготовление поделок, рисование)

Клубы по интересам

Культурно-массовые мероприятия (концерты, вечера-отдыха)

Посещение библиотеки

Развлечения (просмотр фильмов, чтение книг), настольные игры Прогулки, общение с другими людьми

Ничем не занимаюсь

4. Являетесь ли Вы членом какого-либо клуба по интересам в нашем Учреждении? Да Нет

5. Сколько времени в неделю Вы тратите на досуг?

 Менее 1 часа

От 1 часа до 3 часов

Более 3 часов

6. Каков мотив Вашего участия в досуговых мероприятиях?

 Заполнить свое свободное время

Расширить круг общения

Получить новый объем информации

Самореализация

Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Принимаете ли Вы личное участие в организации досуговых мероприятий?

Да

Нет (почему?)

8. Чем привлекает Вас личное участие в организации досуга?

 Ощущаю, что нужен(на) людям

Интересно, приносит удовлетворение

дает возможность проявить способности

Расширение личного кругозора, приобретение знаний

Не принимаю участие

Какие дополнительные виды досуговой деятельности Вы бы хотели видеть в нашем Учреждении? (напишите)

Ваши отзывы и предложения:

*Приложение 2*

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Цикл тематических занятий «Вокруг света» |
| Австралия – страна и континент (просмотр документального фильма, знакомство с животным и растительным миром страны).Практическое занятие: роспись бумеранга | Февраль | специалист по социальной работе |
| Великобритания – туманное королевство (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: учим английский весело! | Март |
| Египет – загадочный мир фараонов (просмотр документального фильма, знакомство с историей страны)Практическое занятие: распиши папирус | Апрель |
| Марокко – знойная Африка (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны)Практическое занятие: яркие африканские узоры | Май |
| Нидерланды и цветочная столица (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: создай свой сорт тюльпана | Июнь |
| Бананово-лимонный Сингапур (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: викторина «Страна запретов» | Июль |
| Швейцария – страна часов, сыра и шоколада (просмотр документального фильма, знакомство с историей и тради- циями страны).Практическое занятие: учимся петь йодль | Август |
| Солнечный Занзибар (просмотр документального фильма, знакомство с животным и растительным миром страны).Практическое занятие: отгадываем звуки животных и птиц | Сентябрь |
| Таинственная Япония (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: пишем иероглифы | Октябрь |
| Яркая Мексика (просмотр документального фильма, зна- комство с историей и традициями страны).Практическое занятие: укрась сомбреро | Ноябрь |
| Снежная Финляндия – в гости к Санта Клаусу (просмотр документального фильма, знакомство с историей и тради- циями страны).Практическое занятие: письмо Санте. | Декабрь |
| Цикл тематических занятий «Моя Россия» |
| Казань – место встречи востока и запада | Февраль | Культорганизатор,Специалист по социальной работе |
| Олимпийский Сочи | Март |
| Нижний Новгород – столица Поволжья | Апрель |
| Ярославль узорчатый | Май |
| Калининград – русская Европа | Июнь |
| Екатеринбург – сердце Урала | Июль |
| Коломна – город с живой историей | Август |
| Санкт-Петербург – культурная столица России | Сентябрь |
| Москва златоглавая | Октябрь |
| Суздаль – город-музей | Ноябрь |

1. Ваши отзывы и предложения:

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

*Приложение 3*

 **ОПРОСНИК САН**

Ф.И.О.

Пол Возраст Дата Время

Вам предлагается описать свое настроение, которое вы испытываете в настоящий мо- мент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить

цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14.Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Данный тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения,

 Культурно-массовые мероприятия (концерты, вечера отдыха) отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом:

индекс 3, соответствие, неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который, соответственно, принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

*Приложение 4*

**ТЕСТ «ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ» В.Ф. РЯХОВСКОГО**

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Вам предстоит пойти на встречу. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?

Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

Услышав где-либо высказывания явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков. Полученные очки суммируются.

*Интерпретация результатов:*

30–32 очка: Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 очков: Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете, эту особенность своего характера и бываете, недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 очка: Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке

чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 очков: У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9–13 очков: Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. 4–8 очков: Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца.

По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее: Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

*Приложение 5*

**АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

Название мероприятия: « »

«\_ » \_ 20 г.

Ваше мнение о прошедшем мероприятии очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной.

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их любым знаком на шкале от 1 до 5, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной:

1. Ваше настроение до мероприятия?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Ваше настроение после мероприятия?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Насколько Вам было интересно?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Насколько полезно для Вас было данное мероприятие?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Насколько комфортно, удобство Вы чувствовали себя на мероприятии?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Общая оценка мероприятия?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ваша подпись:

*Приложение 5*

**Сценарий праздничного мероприятия**

*Приложение 6*

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Цикл тематических занятий «Вокруг света» |
| Австралия – страна и континент (просмотр документального фильма, знакомство с животным и растительным миром страны).Практическое занятие: роспись бумеранга | Февраль | специалист по социальной работе |
| Великобритания – туманное королевство (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: учим английский весело! | Март |
| Египет – загадочный мир фараонов (просмотр документального фильма, знакомство с историей страны)Практическое занятие: распиши папирус | Апрель |
| Марокко – знойная Африка (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны)Практическое занятие: яркие африканские узоры | Май |
| Нидерланды и цветочная столица (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: создай свой сорт тюльпана | Июнь |
| Бананово-лимонный Сингапур (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: викторина «Страна запретов» | Июль |
| Швейцария – страна часов, сыра и шоколада (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: учимся петь йодль | Август |
| Солнечный Занзибар (просмотр документального фильма, знакомство с животным и растительным миром страны).Практическое занятие: отгадываем звуки животных и птиц | Сентябрь |
| Таинственная Япония (просмотр документального филь ма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: пишем иероглифы | Октябрь |
| Яркая Мексика (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны).Практическое занятие: укрась сомбреро | Ноябрь |
| Снежная Финляндия – в гости к Санта Клаусу (просмотр документального фильма, знакомство с историей и тради- циями страны).Практическое занятие: письмо Санте. | Декабрь |
| **Цикл тематических занятий «Моя Россия»** |
| Казань – место встречи востока и запада | Февраль | Культорганизатор,Специалист по социальной работе |
| Олимпийский Сочи | Март |
| Нижний Новгород – столица Поволжья | Апрель |
| Ярославль узорчатый | Май |
| Калининград – русская Европа | Июнь |
| Екатеринбург – сердце Урала | Июль |
| Коломна – город с живой историей | Август |
| Санкт-Петербург – культурная столица России | Сентябрь |
| Москва златоглавая | Октябрь |
| Суздаль – город-музей | Ноябрь |