**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**"Комплексный центр социального обслуживания населения ЗАТО г. Североморск"**

**Программа дистанционной работы по коррекции негативных эмоциональных состояний с помощью техники нейрографики**

**«5 шагов к своим ресурсам»**

**Североморск, 2021 год**

**Североморск, 2021 год**

**Полное название программы: «5 шагов к своим ресурсам»**

**Автор программы: Гринчук Елена Вадимовна, психолог**

**Организация: ГОАУСОН «Комплексный центр**

 **социального обслуживания**

 **населения»**

**Юридический адрес: 184601 Мурманская область,**

 **г.Североморск, ул. Гвардейская, д. 5**

**Телефон: (81537) 5-72-65**

**Пояснительная записка**

Рождение в семье ребенка с ОВЗ полностью меняет уклад жизни семьи, ее качество, вызывая у родителей большую палитру эмоциональных состояний, которые можно назвать «родительский надрыв». Оно имеет свою динамику и стадии развития.

Родители могут находиться на любой из стадий, поэтому одним из направлений работы психолога с родителями, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья, является дистанционное психологическая работа и своевременная коррекция негативных эмоциональных переживаний таких как вина, стыд, депрессия, отчаяние и др.

Дистанционное психологическое консультирование дает возможность выстраивать свои консультации таким образом, что вне зависимости от внешних обстоятельств (в частности, антиковидные ограничения), родитель может обратиться за психологической поддержкой в удобное время.

Нейрографика – графический метод работы с подсознанием человека. Цель нейрографического рисования — изобразить неосознаваемые страхи, убеждения, напряжение. Данный метод очень подходит для родителей, которые имеют детей с ограничеными возможностями здоровья, так как он справляется с основными задачами коррекции эмоциональной сферы: снимает тяжелые эмоциональные состояния, снижает тревожность и напряжение между родителями, что приводит к гармонизации психологического фона и отношений. Нейрографика дает возможность получить психологическую помощь и одновременно окунуться в творческий процесс, итогом которого станет ресурсное состояние на долговременный период, что крайне ценно для родителей, имеющих ребенка с ОВЗ. Данную программу можно проводить как в дистанционном формате, а также непосредственно в тренинговых группах и индивидуальных психологических консультациях.

**Цель программы**

* Оказание психологической помощи родителям, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья и коррекция эмоциональной сферы с применением техники нейграфического рисования.

**Задачи программы**

* Знакомство с основами метода нейрографического рисования.
* Снижение эмоционального напряжения, тревоги и других неблагоприятных эмоциональных состояний
* Устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения
* Обучение основным приемам рисования в технике «Нейрографика»
* Обучение технике экспресс-регуляции эмоционального состояния;

**Целевая группа**

27 родителей, воспитывающих детей с инвалидностью, получающих социальные услуги на дому и в полустационарной форме социального обслуживания.

**Значимость ожидаемых результатов**

Количественные показатели:

* Численность родителей, воспитывающих детей с инвалидностью, получившие дистанционную консультативную помощь -27 человек
* Количество групповых психологических консультаций – 15
* Количество индивидуальных психологических консультаций - по запросу.

Качественные показатели:

* Увеличение численности родителей (законных представителей) детей с инвалидностью, получивших дистанционную психологическую помощь;
* Повышение у родителей способности к самопознанию и самооценки;
* Применение в повседневной жизни навыков релаксации;
* Усвоение техники саморегуляции эмоционального состояния.

Способы достижения:

* наличие необходимого оборудования для проведения занятий;
* внедрение и организационно-нормативное оформление дистанционной консультативной помощи семьям, воспитывающим детей с инвалидностью;
* оказание квалифицированной психологической помощи и поддержки дистанционно в индивидуальной и групповой форме семьям, воспитывающим детей с инвалидностью.

Инструментарий оценки:

* онлайн-тестирование

**ПЛАН ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ**

**на 2021 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№П/П** | **Содержание** | **Форма проведения** | **Онлайн/оффлайн** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 этап. Знакомство с родителями, воспитывающих детей с инвалидностью** |
| 1. | Сбор информации, экспертный опрос, выявление потребности | Беседа | Онлайн/оффлайн |
| 2 | Диагностика, анализ | Тестирование | Онлайн/оффлайн |
| **2 этап. Консультирование родителей** |
| 1. | Знакомство родителей с нейрографичеким методом рисования  | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 2. | Основные элементы нейрографики. Алгоритм АСО (экспресс вариант) | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 3. | Актуализация негативных переживаний. Алгоритм АСО (основной вариант) | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 4. | Тревога. Депрессия. Коррекция с помощью Алгоритма выявления намерения. | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 5. | «Обида»  | Арт-терапевтический сеанс, консультация | Онлайн/оффлайн |
| 6. | «Благодарность» | Арт-терапевтический сеанс, консультация | Онлайн/оффлайн |
| 7. | «Неиродрево моей семьи» | Арт-терапевтический сеанс, консультация | Онлайн/оффлайн |
| **3 Этап. Итоговая диагностика** |
| 1. | Диагностика, анализ, оценка результатов | Тестирование | Онлайн |

**Список литературы**

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Казань, Изд-во Казанского Ун-та, 1987. - 262с.
2. Кардаш С. Изменённые состояния сознания / (Серия "Психология"), Д., Сталкер, 1998. - 416с.
3. Киршбаум Э.И., Еремеева О.И. Психические состояния. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 1990. – 144 с.
4. Павел Пискарев: Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. Бомбора, 2020 г.
5. Психические состояния / (Хрестоматия) Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова, СПб., Издательство «Питер», 2000. - 512 с.
6. Управляемое формирование психических процессов / Под ред. Гальперина П.Я., М., МГУ, 1977. - 248 с.
7. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии 1996. Вып. 3, С. 116 - 124.
8. Шультц И. Аутогенная тренировка. Монография / М., 1932, 311с.
9. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Воронеж, 1998, 282с.