ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЮДЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

практическое пособие

Псков 2016

Коллектив авторов: Виноградова Е.А., Дикань Н.В., Зуева Е.А., Нестерова А.Г.

Пособие раскрывает содержание, формы и возможные подходы к организации досуга людей с нарушениями интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В основе собранного материала – многолетний опыт работы авторов руководства с людьми с ментальной инвалидностью в условиях сопровождаемого проживания и дневной занятости в Пскове.

Пособие поможет социальным работникам, педагогам в практической работе по оказанию услуг людям с инвалидностью.

Содержание

Введение 4

1. Досуг и особенности его проведения людьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития. 5

2. Основные требования организации досуга. 6

3. Формы досуга. 8

4. Обучение организации досуга (этапы работы). 10

Заключение 15

Приложения: 16

Приложение 1. Каталог досуга 16

Приложение 2. Сценарии мероприятий 16

Приложение 3. Карта интерактивной экскурсии Изборск – Печоры 16

Приложение 4. Периодическое издание «Мы вместе» 16

Приложение 5. Видео приложение «Праздник двора», «Планирование досуга, работа с каталогом досуга» 16

Введение

Общепринято, что все любят отдыхать, и всем нам необходим отдых. У каждого человека есть предпочтения – это может быть отдых на диване или экстремальный поход в горы. И каждый раз мы ждём отдыха, так как он заряжает нас энергией и позволяет затем более продуктивно работать. Для того, чтобы отдых был эффективным, нужно уметь правильно отдыхать.

Особое значение эта тема приобретает для людей с тяжелыми нарушениями развития. Специфика развития ребенка и взрослого человека с нарушениями интеллекта, с расстройствами аутистического спектра вызывает потребности в сопровождении при решении такими людьми различных жизненных задач, относящихся к бытовой, социально-коммуникативной, досуговой сферам человеческой деятельности. Часто, навыки сформированные у особого человека в определенных ситуациях, не переносятся в иные условия, поэтому возникает необходимость их специального формирования в процессе сопровождения по жизни. Так если дети с типичным развитием легко переносят игру в новые ситуации, а обычные взрослые люди самостоятельно организуют свой досуг с учетом различных факторов и обстоятельств, то люди с ментальными особенностями нуждаются в помощи и в выборе досуговой деятельности, и в ее организации, и в осуществлении. С учетом специфики психофизического развития людей с ментальными нарушениями необходимо ставить специальные задачи, связанные с обучением организовывать и проводить досуг.

1. **Досуг и особенности его проведения людьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития.**

Свободное время – время, которое остаётся после выполнения обязательных дел.

Досуг – совокупность видов деятельности, ориентированных на удовлетворение физических, духовных и социальных потребностей людей в свободное время и связанных преимущественно с отдыхом и развлечениями: чтением, играми, танцами, посещением учреждений культуры и массовых зрелищ, любительскими занятиями, занятиями физкультурой и спортом[i]. Молодые люди с тяжелыми нарушениями развития часто затрудняются выбрать для себя вид отдыха, так как не знают, что значит «отдыхать». Среди вариантов «отдыха» называются такие, как: «выколачивание ковра», «мытьё полов» и т.д. То, что они зачастую не разделяют понятия «труд» и «отдых», связано с тем, что долгое время в их жизненном опыте не было разведения деятельности на «работу» и «досуг». В лучшем случае под «досугом» понимается лишь просмотр телевизора; прослушивание музыки, сидя на диване.

В арсенале людей с тяжелыми и множественными нарушениями развития содержится малое количество вариантов проведения досуга. По различным причинам молодые люди знакомы в основном с домашними видами развлечений или привлекались в школе к внеклассной работе без возможности выбора и учета их интересов.

Молодые люди с тяжелыми нарушениями развития в основном выбирают пассивные виды отдыха, даже если они имеют опыт участия в более сложных вариантах проведения свободного времени они не умеют или не имеют возможности самостоятельно его организовать.

Таким образом, к основным особенностям людей с тяжелыми множественными нарушениями в области досуговой деятельности можно отнести:

- небольшой опыт в проведении свободного времени;
- отсутствие интересов или увлечений;
- предпочтение пассивных видов отдыха (просмотр телевизора, прослушивание музыки);
- неумение организовать желаемый вид досуговой деятельности.

2. Основные требования организации досуга.

Из опыта работы отделения учебного проживания организация досуга молодых людей с тяжелыми множественными нарушениями развития должна отвечать основным требованиям.

- ***Доступность***, в нескольких аспектах***:***
  - физическая доступность – доступность места досуга (наличие пандуса, лифта и т.д.), материалов для досуговой деятельности (книг, краски, игры и т.д. материалы ДОЛЖНЫ БЫТЬ В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ)
  - содержательная доступность – понятное содержание на простом языке например, издание своей периодической литературы (*Приложение 4* периодическое издание «Мы вместе»)
  - ценовая доступность – не в последнюю очередь стоит учитывать стоимость того или иного вида отдыха, в том числе ориентируя самих молодых людей с инвалидностью на необходимость учета и экономного расходования личных средств. Это не значит, что стоит совсем исключить дорогостоящие виды досуга, но важно учить молодых людей более тщательно подходить к подготовке такого досуга, например, планировать его не чаще, чем один раз в полгода.

- ***Учет индивидуальных особенностей***. Человеку с повышенной чувствительностью к звукам будет не очень комфортно в кинотеатре или на дискотеке, а человеку со сниженным болевым порогом вряд ли стоим предлагать фитнес занятия.

- ***Предсказуемость.*** Молодые люди с инвалидностью должны быть информированы и подготовлены к тому, что увидят, в чем будут участвовать – это дает им чувство защищенности и предотвращает лишнюю тревожность и возможные негативные реакции (если возможно, проиграть ситуацию будущего досуга). Особенно это важно для людей с особенностями аутистического спектра.

- *С**оответствие возрасту***. Данный принцип не исключает возможность иногда и «ребячества», но в целом следует перестраивать, переориентировать детские

интересы на взрослые виды занятости. Например, нравилось возиться с песком, водой – возможно, человеку придется по душе мини-клумба на балконе. Или человек любит раскрашивать – предложить закрашивать графические мандалы. Любовь к мультипликационным фильмам можно переориентировать на передачи о природе, жизни животных или путешествиях.

- ***Сохранение здоровья.*** В связи с малоподвижным образом жизни, желательно вводить в образ жизни молодых людей с инвалидностью больше видов досуга, связанных с двигательной активностью (по возможности проводить досуг на свежем воздухе). Учить их чередовать в своем выборе развлекательные виды отдыха с полезными и познавательными составляющими.

- ***Занимательность.*** Молодым людям с особенностями развития при проведении отдыха необходима привлекательность и яркая эмоциональная окрашенность, красочное оформление, использование разнообразной атрибутики при организации различных видов досуговой деятельности. Создание дополнительных смысловых нагрузок особенно при проведении видов досуга с познавательной нагрузкой (экскурсии по историческим местам, посещении выставок).

Для реализации данного требования важна личность и роль сопровождающего: он в первую очередь является призмой, через которую молодые люди будут воспринимать действительность. Он должен эмоционально заражать всех участников досуга, делать смысловые и эмоциональные акценты.

Условия успешной организации досуга:

- подготовительная работа (обсуждение, знакомство по фото и видео материалам, подготовка реквизита);
- четкая организация (план, сценарий досугового мероприятия);
- привлечение специалистов (художник, учитель танцев, тренер и т.д.);
- наличие подготовленных сопровождающих.

3. Формы досуга.

Возможные варианты проведения свободного времени:

I. <u>По степени активности:</u>

- Пассивный, основная функция пассивного отдыха - релаксация (уменьшение напряжения, расслабление. Для релаксации специально выделяют места отдыха (комнаты отдыха, зоны отдыха и т.п).
- Активный отдых, в отличие от пассивного, предполагает не исключение нагрузок на организм, а их перераспределение между различными системами органов, основанное на смене видов деятельности.

II. <u>По содержанию:</u>

- общение
- спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные игры и отдых на природе)
- пассивно-репродуктивная или развлекательная деятельность (прогулки, просмотр телепередач, слушание музыки, посещение дискотек и т.п.)
- интеллектуально-познавательная деятельность активного характера (чтение, занятие в кружках, посещение факультативов и т.п.)
- художественное, техническое, естественно-научное и т.п. творчество
- любительская деятельность прикладного характера (шитьё, вязание, фотодело и т.п.)
- общественно активная деятельность (деятельность в рамках общественных движений, объединений, организаций, благотворительную деятельность, взаимопомощь)

III. <u>По месту проведения:</u>

1. <u>Отдых дома</u> **<u>:</u>**
   - настольные игры
   - просмотр телевизора
   - творческие занятия (рисование, лепка, аппликация)

Каталог индивидуального досуга

- просмотр печатных изданий
- прослушивание музыки
- прием гостей
- проведение тематических вечеров (коллективный просмотр фотографий, кулинарное шоу и др.)
- караоке
- домашняя дискотека

2. Выход в город:
   - поход в гости
   - посещение общественных досуговых мест **(**кафе, театр, кинотеатр, концертный зал, музей, дискотека, клуб)
   - прогулка (по городу, в парке, во дворе)

3. Выезд за город:
   - туристические походы
   - лыжная/велосипедная прогулка
   - пикник

4. Поездка в другой город

   (*Приложение № 3 - карта интерактивной экскурсии Изборск – Печоры)*

IV. По количеству участников:

- Индивидуальный досуг (чтение, просмотр телепередач, творчество и др.
- Малые группы (3-5 человек – игры, проведение дней рождений и т.д.)
- Большие группы (5-15 человек – праздники, экскурсии, посвящение, выпускной…….) *Приложение 2* сценарии праздников)
- Массовые мероприятия (Праздник двора и т.д.)

V. По длительности:

- Кратковременный (5-10 мин до 1,5 часа)
- Долговременные (3 часовая экскурсия – 2-дневный выезд)
- Организация отпускного времени (тематические лагеря, турпоездки и т.д.)

Таким образом, при организации любого досуга необходимо учитывать каждую из этих составляющих. При подготовке любого вида досуга важно ответить на следующие вопросы:

- с какой целью?

- что?

- где?

- сколько человек?

- как долго?

4. Обучение организации досуга (этапы работы).

Опыт работы отделения учебного проживания свидетельствует о важности вовлечения человека с тяжелыми нарушениями развития в разные виды досуга, специально организованные для него подготовленными сопровождающими, а также важности привлечения его к планированию и организации досуговых мероприятий в меру его возможностей – частично или полностью самостоятельно, либо с существенной помощью сопровождающего.

Обучение проведению досуга направлено на достижение более высокой степени самостоятельности в организации своего свободного времени, на формирование потребности и умения посещать общественно-культурные места и т.д. Обучение

досуговой деятельности происходит в процессе ее практического осуществления, т.е. в ходе планирования, подготовки и проведения какого-либо мероприятия.

С учетом того, что в опыте большинства молодых людей имеются, преимущественно, пассивные виды отдыха, такие как: прослушивание музыки, просмотр телевизора, целью **первого этапа** работы является знакомство с вариантами активного отдыха.

Для ознакомления с разными видами отдыха, а также в помощь при выборе досуга, разработан и постоянно обновляется «Каталог досуга» (*Приложение 1*). Он иллюстрирован фотографиями из архива самих обучающихся и снабжен адресами и фотографиями мест проведения досуга, номерами городских автобусов, названиями нужных остановок. В каталоге также указана примерная сумма денег, необходимая для затрат на проведение данного вида досуга.

Задачей первого этапа также является освоение правил культурного поведения в общественных местах. С учетом того, что в них сосредоточено некое количество людей, различающихся по взглядам, вкусам, интересам, важно создать условия для доброжелательного общения, поэтому необходимо научиться соблюдать общепринятые правила.

До большинства досуговых учреждений нужно добираться на общественном транспорте. Поэтому с молодыми людьми необходимо заранее оговаривать общепринятые правила: разговаривать не слишком громко, оплачивать и сохранять билет, в салоне автобуса не останавливаться у дверей, тем самым мешая проходу пассажиров, не толкаться, снимать рюкзак, уступать место людям пожилого возраста и т.д.

Поведение в общественно-культурном месте тоже регулируется некоторыми правилами: соблюдение вежливости по отношению к персоналу и другим посетителям, в некоторых местах – кинотеатр, выставка – не приветствуются бурные выражения восторга и громкие разговоры, и т.п. В помощь для напоминания о нормах и правилах поведения в общественных местах могут быть изготовлены памятки с правилами, представленными в виде фотографий, пиктограмм (например, «тихо» и т.д.).

На **втором этапе** молодые люди учатся делать самостоятельный выбор вида отдыха: сообщать о своем желании, уметь договариваться с другими участниками досуга, планировать время («Когда и как долго я буду этим заниматься?»). Некоторые из

молодых людей, имеют свои предпочтения в плане времяпрепровождения (поездки, посещение концертов), но довольно однотипные и активно предлагают их, не прислушиваясь к мнению и желаниям других. Однако при этом они не учитывают ни своих финансовых возможностей, ни доступность их для других членов группы.

На **третьем этапе** молодые люди учатся самостоятельно организовывать выбранный вид досуга. На данном этапе обучающиеся усваивают, что нужно заранее подготовить все необходимое, что потребуется для проведения досуга, посчитать возможные денежные затраты (досуг молодые люди оплачивают из своей пенсии), спланировать маршрут до места отдыха, договориться кто за что отвечает. На данном этапе ребятам также помогает «Каталог досуга». В нем предложены примеры алгоритмов подготовки к проведению разных видов отдыха. Например, что делать, если вы хотите посетить кинотеатр**?**

Что делать:

- Узнать какие фильмы показывают в кинотеатре.
- Уточнить во сколько начинаются сеансы.
- Узнать стоимость билета.

Последовательность обучения досуговой деятельности можно представить в виде следующего плана:

1. участие в досуговой деятельности, организованной другими (сопровождающими, семьёй, друзьями и т.д.)

1. выбор и решение о проведении свободного времени

- выбор вида досуга с учетом имеющегося свободного времени (выход в город, выезд за город, отдых дома, поездка в другой город и т.д.)
- сообщение о своем желании обсуждение вариантов с другими обучающимися
- выбор места проведения досуга

2. выбор даты и времени проведения досуга
3. шаги по организации досуга:

- сбор информации о желаемом отдыхе (узнать варианты, связанные с местом и

временем: позвонить, найти информацию в интернете, спросить у знакомых и т.д.);

- получение информации о стоимости проведения выбранного досуга;
- планирование маршрута (на транспорте (каком?), пешком);
- подготовить необходимую одежду, вещи, материалы;

4. осуществление мероприятий досуга;
5. обсуждение прошедшего досуга (обмен впечатлениями).

В таблице ниже представлены, наиболее характерные трудности, возникающие в процессе обучения проведения досуга, и методические рекомендации по их преодолению.

Методические рекомендации по преодолению трудностей, возникающих в процессе обучения досуговой деятельности

Содержание обучения	**Наиболее характерные трудности**	**Методические приемы и средства**
Выбор вида отдыха. Выбор места отдыха. Организация досуга (позвонить, узнать о времени и стоимости желаемого отдыха).	• Вследствие недостаточного опыта, испытывают затруднения при выборе вида отдыха; • не умеют организовывать свой досуг, являются пассивными участниками; • не учитывают свои финансовые возможности и доступность вида отдыха; • не учитывают сезон, погодные условия при выборе отдыха; • знают, как хотели бы отдохнуть (например, посмотреть кино),	Для ознакомления с разными видами отдыха, а также для облегчения выбора вида отдыха создается «Каталог досуга» (***приложение 1)*** Он содержит: • адреса и фотографии места проведения досуга; • номерами городских автобусов для проезда до нужной остановки; примерная сумма расходов, необходимая для проведения данного вида досуга; • порядок действий для

	но не знают, где находится кинотеатр; • выбирают место не подходящее для выбранного вида отдыха (например, собирать пазлы на полу в прихожей).	подготовки к проведению отдыха; • перечень видов отдыха на дому (игры, чтение и т.д.); • места хранения материалов; • продолжительность отдыха; • определение места для отдыха, (например, за столом в гостиной).
Сообщение о своем желании.	Не могут сообщить о своих предпочтениях (стесняются, не привыкли отстаивать свою точку зрения).	При выборе вида досуга каждый обучающийся обязательно высказывается во время планирования накануне вечером.
Умение договориться с другими участниками досуга (при выборе группового досуга).	Имеют свои предпочтения в плане времяпрепровождения и активно предлагают их, не прислушиваясь к мнению и желаниям других.	• Вид досуга выбирается с помощью голосования всех участников; • вид досуга выбирается по очереди (по графику).
Подготовка необходимых материалов.	Не привыкли готовить материалы для проведения досуга (обычно они готовятся кем-то).	Определение места хранения материалов для творческих видов отдыха и игр, маркировка его пиктограммой.
Выбор времени для отдыха.	Предпочитают отдыхать, не выполнив запланированные домашние дела.	Обозначение времени досуга в расписании дня специальной карточкой «свободное время».
Определение продолжительнос	Не могут определить границы отдыха (слушают музыку или	Использование таймера для ограничения времени отдыха.

ти отдыха.	смотрят телевизор весь день).	

Заключение

Досуговая деятельность имеет для людей с ментальной инвалидностью не менее важное значение, чем для обычных людей. Вместе с тем выбор, планирование и выполнение плана проведения свободного времени представляет для человека с интеллектуальными нарушениями сложную задачу, которую без помощи сопровождающих (в большей или меньшей степени) ему не удается решить.

Помощь сопровождающих может выражаться в форме их физического участия (вести кресло-коляску, осуществлять присмотр, направлять и т.д.) при проведении свободного времени; в обеспечении различных ориентиров (каталог досуга), помогающих людям с ментальной инвалидностью максимально самостоятельно выбрать, спланировать и провести досуговое мероприятие и в обучении самостоятельно пользоваться такими ориентирами. Кроме того, важно соблюдать определенный порядок действий при выборе, подготовке и проведении досуга. Это поможет людям с ментальной инвалидностью постепенно освоить шаги досуговой деятельности и выполнять их с минимальным участием сопровождающих.

Остается проблемой инфраструктурная труднодоступность объектов культуры и досуга для маломобильных людей. Спектр услуг в сфере досуга, учитывающий особенности восприятия, мышления, памяти, речи, моторики людей с ментальной инвалидностью также недостаточно развит. Трудно найти гида, который бы на простом языке мог рассказать людям с нарушениями интеллекта об исторических памятниках города, о картинах великих художников и т.д. Для решения проблем требуется долгосрочное планирование с участием общественности и специалистов, работающих с людьми с инвалидностью.

Приложения:

Приложение 1. Каталог досуга

http://me-and-you.ru/wp-content/uploads/2017/01/вместе-к-самостоятельной-жизни.pdf

Приложение 2. Сценарии мероприятий

http://me-and-you.ru/wp-content/uploads/2017/01/Сценарии-мероприятий.pdf

Приложение 3. Карта интерактивной экскурсии Изборск – Печоры

http://me-and-you.ru/wp-content/uploads/2017/01/Карта-интерактивной-экскурсии-Печоры-Изборск.pdf

Приложение 4. Периодическое издание «Мы вместе»

http://me-and-you.ru/wp-content/uploads/2017/01/Журнал-Мы-вместе.pdf

Приложение 5. Видео приложение «Праздник двора»,

https://cloud.mail.ru/public/7s2x/5mbeMymZJ

Приложение 6. «Планирование досуга, работа с каталогом досуга»

https://yadi.sk/i/VAGZOChc34AntP

[i] Социологический словарь проекта социум (http://voluntary.ru/slovari/sociologicheskii-slovar-proekta-socium.html)