

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА БЫТОВЫХ НАВЫКОВ НА УЛУЧШЕНИЕ АДАПТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ

Евсюкова Ирина Алексеевна

магистрант, Курский государственный университет, РФ, г. Курск

Елизаров Сергей Геннадьевич

научный руководитель, д-р психол. наук, профессор, Курский государственный университет, РФ, г. Курск

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние тренинга бытовых навыков на улучшение адаптации.

Abstract. This article examines the impact of household skills training on improving adaptation.

Ключевые слова: адаптация, тренинг, реабилитация.

Keywords: adaptation, training, rehabilitation.

В психологии адаптация - это состояние человека, который способен приспосабливаться к своей физической, профессиональной и социальной среде.

При нарушении адаптации рекомендуется прохождение психологической реабилитации, направленной на восстановление адаптации.

Психологическая реабилитация - это совокупность мер, ориентированных на восстановление, исправление или восполнение нарушений психических функций, состояний, личностного и социально-трудового статуса больных, людей перенесших заболевания, получивших психическую травму из-за внезапной перемены социальных отношений и условий жизни. На первом месте целью психологической реабилитации является личностный рост пациента, развитие ответственности за свое социальное поведение. Данная цель обеспечивается с помощью формирования навыков, приобретения знаний и умений.[1] Подтверждено, что выработка или улучшение навыков и способностей усиливает у людей с психическими расстройствами способности к независимой жизни, помогает решать проблемы, снижает склонность к стрессу, и тем самым обеспечивает защиту против усиления психоастенической симптоматики. Одним из мероприятий реабилитации является тренинг бытовых навыков.

Тренинг бытовых навыков - это тренинг, в ходе которого пациенты с психическими расстройствами восстанавливают или приобретают навыки, необходимые для автономной жизнедеятельности. Продолжительность тренинга обычно составляет несколько недель, занятия проводят в условиях, максимально приближенных к домашним. Помещение для тренинга оснащают бытовыми приборами и техникой. В программу входят правила личной гигиены, организация режима дня, правила эксплуатации электроприборов, правила приготовления пищи, уход за посудой, стирка, глажка. Противопоказаниями является острое психическое состояние.[2]

Цель тренинга – развитие у участников тренинга навыков личной гигиены, планирования и ведения домашнего хозяйства, групповое взаимодействие. Прежде всего, это реализация правил личной гигиены, способность самостоятельно совершать покупки, готовить пищу, обеспечивать в чистоте одежду, дом, умение ориентироваться в экстремальных ситуациях, оплачивать коммунальные услуги и прочее.

Занятия проводятся в коллективном формате (количество участников-пациентов 4-6 человек), в специально-оборудованном помещении (кухня). Групповая работа дает возможность каждому участнику тренинга поделиться имеющимися проблемами, разработать пути их решения, стремиться к успешному выполнению заданий, соревноваться с другими и пр.

Структура проведения тренинга: беседы и освоение необходимых навыков в быту. Тематика выбирается психологом в зависимости от поставленных задач, потребностей участников, их адаптации. Все содержание тренинга занимает от 2-х до 4-х недель, однако его длительность может корректироваться психологом, в зависимости от степени усвоения пациентами необходимого материала. Продолжительность занятий не более 45 минут, регулярность 5 занятий в неделю.[3]

Тематика занятий:

1. Знакомство. Установка целей и задач тренинга.
2. Порядок личной гигиены, гигиена зрения, гигиена дыхания.
3. Режим дня: сон, гигиена сна.
4. Гигиена питания, составление меню.
5. Режим дня: утренняя зарядка.
6. Условия хранения продуктов.
7. Правильная эксплуатация электрических приборов.
8. Уборка в доме.
9. Распределение бюджета, бережливость и экономия, уплата коммунальных услуг.
10. Разбор цен на продукцию, как делать покупки.
11. Технология приготовления различных блюд.
12. Правила поведения дома и в общественных местах.
13. Правила поведения в местах общего пользования.
14. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
15. Завершающее занятие.

Рекомендации психологу по проведению тренинга и его устройству.

Стартовое занятие тренинга организует дальнейшую успешность его проведения, поэтому очень важно для психолога установить тёплые, доверительные отношения с каждым участником тренинга. Очень важное значение поддерживать их в течение всего периода тренинга.

Очень важными и благоприятными являются походы психолога проводившего тренинг вместе с участниками в магазин, совместные поездки в общественном транспорте. Так как это позволит психологу понять, как ведут себя участники за пределами условия тренинга и

внести изменения в программу проводимого тренинга по мере необходимости.[4] Большое значение имеет место, в котором реализуется тренинг. Наиболее результативными будут условия приближенные к домашним, снабжённые всем необходимым оборудованием: холодильником, печью СВЧ, плиткой и чайником, предметами для глаженья и другими предметами незаменимыми в быту.

Важно, что каждый психолог проводивший тренинга добавляет в него частицу своего жизненного опыта быта, тем самым тренинг имеет особенность меняться и развиваться в лучшую сторону. Так же и участники делятся своим жизненным опытом и происходит обмен информацией, при этом в ход проведения тренинга происходит включение всей группы участников.[5]

Важным моментом проведения тренинга является финальное занятие. Необходимо провести его в виде неофициальной встречи с участниками тренинга, в случае необходимости возобновить тренинг.

Необходимо отметить, что после прохождения полного курса тренинга участники отмечают у себя улучшение психического состояния, они не боятся выписки из больницы и готовы вернуться к обычному образу жизни вне больницы. Поэтому тренинг бытовых навыков очень важен в ходе реабилитации пациентов.

Список литературы:

1. Основы психокоррекции, психопрофилактики и реабилитации: Учебное пособие. Под ред. Белых Т.В. —70 с.
2. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2016. 235 с.
3. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга[Текст]: учебное пособие / И.В. Вачков. - М: Издательство "Ось-89", 1999. - 176 с.
4. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы [Текст] / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с.
5. Макшанов, С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика[Текст]: Монография / С.И. Макшанов. - СПб.: «Образование», 1997. -238 с.