

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

УДК 364.048.6

Гончарова Татьяна Ивановна,
заведующий,
организационно-аналитическое отделение,
Шихманова Ирина Петровна,
заведующий,
социально-реабилитационное отделение,
Сорокин Никита Сергеевич,
специалист,
организационно-аналитическое отделение,
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр
социального обслуживания населения Приморского района»,
Санкт-Петербург

Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках»

Аннотация: в статье представлен опыт реализации авторской социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» в СПб ГБУ «КЦСОН Приморского района». Освещаются роль данной программы в социальной адаптации граждан пожилого возраста, содержание и основные результаты реализации среди получателей.

Ключевые слова: мелкая моторика, многофункциональный комплекс «Дон», мудры, программа «Все в твоих руках», социальная адаптация, социальная реабилитация, трудотерапия.

Социальная реабилитация определяется как процесс целенаправленной деятельности по восстановлению утраченных навыков и умений исполнения социальных функций, отношений и ролей. Социальная реабилитация выступает основой социальной адаптации, представляющей собой процесс приспособления к изменяющейся социальной среде. Применительно к пожилым людям задачами социальной реабилитации являются поддержание способностей к выполнению физических и интеллектуальных видов деятельности, хороших отношений с окружающими и позитивного жизненного настроя [1; 2].

В социально-реабилитационных отделениях СПб ГБУ «КЦСОН Приморского района» (далее – СРО КЦСОН) социальная реабилитация успешно осуществляется с помощью специальных технологий, среди которых важной составляющей в общей системе социальной реабилитации и наиболее распространенной является трудотерапия. В основе трудотерапии

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

лежит систематическая тренировка бытовых и производственных движений, восстановление нарушенных или утраченных двигательных навыков. Трудотерапия нормализует психику пожилого человека, стимулирует функции пораженной системы (органа), содействует преодолению социальной изоляции, повышению самооценки пожилого человека, реализации им своего творческого потенциала. Одним из методов трудотерапии является развитие мелкой моторики. Мелкая моторика – это «совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног» [3].

На развитие мелкой моторики ориентирована по своему содержанию программа «Все в твоих руках», успешно реализуемая с получателями социальных услуг в СРО КЦСОН. Целью данной программы является создание условий для поддержания навыков к самообслуживанию у граждан пожилого возраста через комплекс индивидуальных занятий трудотерапией, направленных на восстановление объема движений верхних конечностей.

У большинства людей пожилого возраста наблюдаются такие проблемы, как снижение двигательной и коммуникативной активности, появляется ощущение «ненужности». В связи с возрастными особенностями организма возникают проблемы с памятью, вниманием, координацией движений. Программа «Все в твоих руках» способствует развитию и совершенствованию различных физических и интеллектуальных навыков у граждан пожилого возраста для реабилитации и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы с использованием комплекса специальных упражнений, направленных на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Новизна рассматриваемой программы заключается в применении наряду с традиционными методами социальной реабилитации с использованием многофункционального комплекса «Дон» (далее – МФК «Дон») и нетрадиционных, среди которых основополагающим является йога пальцев.

Йога – древняя система самосовершенствования человека. В йоге существует целый ряд тренировочных движений для пальцев и кистей рук, то есть своеобразная пальчиковая гимнастика. Эти упражнения называются мудрами (в переводе с санскрита слово «мудра» означает «дарующий радость»). Мудры, или йога пальцев, – одна из составляющих частей оздоровительной системы медицины Аюрведа (в переводе с санскрита Аюрведа означает «чистое знание») [4].

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

Среди множества мудр мы предлагаем те, которые при определенных навыках легко выполнимы и не имеют противопоказаний. Все упражнения выполняются обеими руками спокойно, без малейшего напряжения мышц и каких-либо усилий. В результате выполнения упражнений руки становятся более чувствительными, подвижными, пальцы приобретают гибкость, одновременно массируются активные точки на пальцах и ладонях, что, в свою очередь, положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга и поддерживает хороший тонус организма.

МФК «Дон» представляет собой универсальное современное устройство для разработки мелкой моторики верхних конечностей, восстановления двигательной активности и элементарных бытовых навыков. Оно позволяет проводить занятия одновременно с несколькими клиентами, создав им индивидуальные комфортные условия во время реабилитационного процесса (патент № 54149, автор Донской Ю. В.). В приложении № 1 представлено изображение данного устройства и описание его структуры.

Содержание программы включает в себя шесть занятий, каждое из которых имеет свою тему и связанные с ней упражнения.

Содержание программы

Тема № 1. Секреты долгой жизни и хорошего настроения (обсуждение «Секретов долгой жизни» согласно Приложению № 2). Проведение разминки для последующих занятий – 5 минут. Разминка в рамках каждой темы занятия включает в себя 6 основных упражнений: упражнение «Волна» (руки в «замке» – волнообразные движения в кистях); вращения в кистях; скрестные выкруты (захват в «замок» скрестно – вывернуть в локтях до прямых рук); сжимание и разжимание пальцев в кулак; сжатие кулака – вращение в лучезапястном суставе; «встряхивание» кистей. Знакомство участников с МФК «Дон» (Приложение № 1). Участники выполняют комплекс упражнений для развития двигательных функций с использованием МФК «Дон» в течение 10 минут поочередно с каждым из 3 (Лабиринт, Штатив, Каток) выбранных планшетов (всего 30 минут).

Тема № 2. Секреты долгой жизни и хорошего настроения (обсуждение «Секретов долгой жизни» согласно Приложению № 2). Разминка – 5 минут. Участники выполняют комплекс упражнений для развития двигательных функций с использованием МФК «Дон» (Приложение № 1) в течение 10 минут поочередно с каждым из 3 (Панель, Лесенка, Пульт) выбранных планшетов (всего 30 минут).

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

Тема № 3. Искусство быть здоровым (обсуждение «11 правил долголетия» согласно Приложению № 2). Разминка – 5 минут. Участники выполняют комплекс упражнений для развития двигательных функций с использованием МФК «Дон» (Приложение № 1) в течение 10 минут поочередно с каждым из 3 (Дуга, Мозаика, Горка) выбранных планшетов (всего 30 минут).

Тема № 4. Искусство быть здоровым (обсуждение «11 правил долголетия»). Разминка – 5 минут. Участники выполняют комплекс упражнений для развития двигательных функций с использованием МФК «Дон» (Приложение № 1) в течение 10 минут поочередно с каждым из 3 (Шашки, Линейка, Лабиринт) выбранных планшетов (всего 30 минут).

Тема № 5. Оздоровительное влияние пальчиковой гимнастики. Предлагается освоить методику выполнения нескольких упражнений, не имеющих противопоказаний. Начинаем с изучения мудр (10 минут): «спасающая жизнь», «жест знания», «небо». (Приложение № 3). Участники выполняют комплекс упражнений для развития двигательных функций с использованием МФК «Дон» (Приложение № 1) в течение 10 минут поочередно с каждым из 3 (Шашки, Линейка, Лабиринт) выбранных планшетов (всего 30 минут). Раздаются анкеты для домашнего задания (Приложение № 4).

Тема № 6. Оздоровительное влияние пальчиковой гимнастики. Предлагается освоить методику выполнения нескольких из них, не имеющих противопоказаний. Изучения мудр (10 минут): «жизни», «земли», «энергии» (Приложение № 3). Участники выполняют комплекс упражнений для развития двигательных функций с использованием МФК «Дон» (Приложение № 1) в течение 10 минут поочередно с каждым из 3 (любых) выбранных планшетов (всего 30 минут).

Подведение итогов: просьба к участникам описать свое физическое состояние до занятий на МФК «Дон» и после; анкетирование (ответы на вопросы, рекомендации); обсуждение того, что для участников было ценно и полезно, учет их пожеланий.

Анкетирование получателей услуг СРО КЦСОН, в отношении которых была реализована программа «Все в твоих руках», является неотъемлемым методом измерения результатов реализации данной программы. Анкетирование основано на сравнительной самооценке получателями по трем блокам до и после занятий: самообслуживание, досуг и эмоциональное состояние. По результатам анкетирования специалистами СРО КЦСОН

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

даются рекомендации и проводится оценка реализации Программы «Все в твоих руках». Схема анкетирования подробно представлена в Приложении № 4.

В анкетировании приняли участие 1004 получателя социальных услуг, в отношении которых была реализована программа «Все в твоих руках».

Анализ результатов анкетирования показал, что средний возраст получателей социальных услуг – 73 года; социальное положение – пенсионер; уровень образования: начальное у 16 %, среднее специальное у 75 %, высшее у 18 %; способность к самообслуживанию – частичная у 47 %, полная у 53 %.

Из 1004 участников анкетирования в разных возрастных категориях опрошено:

- от 55 до 65 лет – 110 чел. (11%);
- от 65 до 75 лет – 673 чел. (67 %);
- от 75 до 85 лет – 151 чел. (15 %);
- старше 85 лет – 70 чел. (7 %).

Среди опрошенных преобладали женщины, их число составило 743 человека (74 %).

В зависимости от состояния здоровья контингент опрошенных получателей представлен тремя группами:

1. Лица, частично утратившие трудоспособность: 732 человека. Анализ результатов анкетирования данной группы получателей показывает, что прогресс в самообслуживании отмечается у 643 человек (88 %), расширение возможности досуга у 647 человек (88,5 %), улучшение эмоционального состояния у 701 человека (96 %).

2. Лица с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: 151 человек (20 %). Согласно результатам анкетирования данных лиц прогресс в самообслуживании наблюдается у 133 человек (88 %), расширение возможности досуга у 121 человека (80 %), улучшение эмоционального состояния у 124 человек (82 %).

3. Постинсультные больные: 121 человек (16 %). Применительно к данной группе получателей результаты анкетирования показывают, что прогресс в самообслуживании отмечается у 98 человек (81 %), расширение возможности досуга у 81 человека (67 %) и улучшение эмоционального состояния у 108 человек (89 %).

На основании анализа результатов анкетирования был сделан вывод, что прогресс в самообслуживании (возможность застегнуть и расстегнуть пуговицы, молнию, резать продукты, открывать и закрывать замки) отмечается у 662 женщин (89 %) и 212 мужчин (81 %); расширение возможности досуга (появление желания к освоению нового,

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

возможности посещать культурные мероприятия, заниматься в кружках) наблюдается у 640 женщин (86 %) и 209 мужчин (80 %); улучшение эмоционального состояния (снижение чувства тревоги, снижение трудностей в общении, расширение круга общения) выявлено у 677 женщин (91 %) и 256 мужчин (98 %).

Таким образом, среди большинства получателей услуг СРО КЦСОН, в отношении которых была реализована программа «Все в твоих руках», наблюдается положительная динамика в самообслуживании, возможности досуга и эмоциональном состоянии. Для закрепления полученного результата специалисты СРО КЦСОН дают клиентам рекомендации по выполнению следующих упражнений дома:

- перебирание пуговиц или круп;
- нанизывание на нитку бусин (с крупным отверстием);
- лепка из теста или пластилина;
- складывание листов бумаги;
- складывание пазлов и мозаики;
- настольные игры (шашки, шахматы, домино или карты);
- перебирание фруктов круглых форм;
- массаж кистей рук и ног;
- растирание ладонек друг о друга до ощущения потепления;
- сжимание-разжимание каждого пальца, разведение их в стороны;
- сгибание-разгибание пальцев в суставах;
- поглаживание ладонями рук своих колен;
- положив ладони на твердую поверхность, поднимать поочередно по одному пальцу;
- сжимание-разжимание ладонями резиновых мячиков с шипами;
- вращательные движения ладоней с зажатым предметом;
- перекачивание мяча из руки в руку;
- сбор обратно в коробок рассыпанных на столе спичек;
- написание большой рукой забавных записок домашним. Вначале это можно делать толстыми фломастерами, переходя позже на тонкие ручки.

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

Литература

1. Социальная реабилитация: учебник / ред. Н. Ш. Валеева. М.: Инфра, 2014. 320 с.
2. Дементьева Н. Ф. Социальная работа в учреждениях социально-реабилитационного профиля и медико-социальной экспертизы: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр "Академия", 2013. 272 с.
3. Лобанова Н. А., Соловьев А. Г. Развитие мелкой моторики и стимуляция высших психических функций у лиц пожилого возраста / мат-лы XX междун. научно-практ. конф. «Пожилой больной. Качество жизни» // Клиническая геронтология. 2015. № 9-10. С. 46-47.
4. Гоникман Э. И. Как вытащить себя из стресса. Аюрведа – йога пальцев – мудры. Минск: Центр народной медицины «Сантана», 1992. 80 с.
5. Новости медицины [Электронный ресурс]. URL: (http://evanmed.ru/2009/07/20/DESYAT_ZAPOVEDEIY_VECHNOIY_MOLODOSTI/) (дата обращения 09.06.2018).
6. 11 правил долголетия // Аргументы и факты. 16 января 2008 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.aif.ru/health/life/1584> (дата обращения 09.06.2018).

МФК «Дон»



МФК «Дон» состоит из тумбы с откидными столами и 11 тренажеров:

1. Лабиринт. Деревянная планка с прорезями различной конфигурации, установленная на ножках. Две ручки для перемещения по прорезям. Захват малой рукоятки осуществляется несколькими пальцами, захват большой рукоятки может производиться как ладонью, так и пальцами. Развивает мышцы кисти, восстанавливает навыки письма, рисования, черчения и т. д. Размер основания: 430 x 160 мм.

2. Штатив. Устройство из 4 вертикальных резьбовых стержней различного диаметра с провинчивающимися по ним шестигранными гайками. Конструкция позволяет прокатывать гайку между концевыми флангами первого и остальных пальцев поочередно, прогоняя от одного конца стержня до другого и обратно. Развивает подвижность и «захватывающую» функцию пальцев. Размер: 270x210 мм.

3. Каток. Состоит из панели с нанесенными липкими лентами и двух роликов с различными рукоятками. Работа на стенде заключается во вращении роликов по ленте панели. Возможно перекатывание, как за ручки, так и ладонью по цилиндрической части. Развивает мышцы рук, локтевые и кистевые суставы. Размер: 300 x 300 мм.

4. Панель. Резьбовые стержни, установленные на деревянном основании, с надетыми на них гайками и шайбами различного размера и типа. В зависимости от подвижности пальцев используют различные гайки, шайбы, установленные на стержнях; требуют повышенной подвижности пальцев, координации и точности движений. Развивает подвижность и «захватывающую» функцию пальцев. Размер: 270x210 мм.

5. Лесенка. Пирамида выполнена в виде двух лестниц с различными размерами ступенек. Улучшает работу пальцев, позволяет менять нагрузку на них. В зависимости от стадии подвижности фаланг для передвижения по лестнице можно использовать два (любых) или более пальцев. Размер: 170x250x400 мм.

6. Бытовой стенд. Стенд для развития и восстановления навыков по самообслуживанию. Набор элементов, используемых в повседневной жизни: оконный и форточный шпингалеты, вентиль, запор «цепочка» и др. Имеет глубокий психологический смысл, т. к. человек, который может обслуживать себя сам, получает дополнительную моральную устойчивость и позитивный настрой. Размер 370 x 680 мм.

7. Дуга. Пластиковая трубка, изогнутая в виде петли, с надетыми на нее кольцами, установленная на деревянном основании. Работа на стенде заключается в передвижении по трубке колец разного цвета и размера, как по часовой стрелке, так и против. Большая амплитуда движения нагружает не только мышцы рук, но предплечья и плечевого пояса. Размер основания: 480 x 130 мм.

8. Мозаика. Плоское основание со вставленными в углубления стержнями различной окраски и размера. Кроме развития мышц и суставов кисти, улучшает внимание, логическое мышление и умственные возможности. Разные размеры стерженьков позволяют

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

использовать разное число пальцев при захвате, а установка их в отверстия требует внимания и координации движений. Размер основания: 180 x 180 мм.

9. Горка. Наклонный стенд с зубчатой опорой по боковым краям для прерывистого, ступенчатого смещения вверх и вниз штанги. За счет движения штанги «к себе» и «от себя» развивает не только мышцы кисти, но и все мышцы руки и плечевого пояса. Размер основания 350 x 250 мм, диаметр спирали 100 мм.

10. Шашки. Устройство в виде доски для шашек и кубиков, соответствующих размерам клеток. Соприкосновение между доской и фигурами осуществляется за счет сцепляющихся поверхностей (липучки). Каждый кубик имеет петлю, которая надевается на любую из фаланг пальца. Устройство рассчитано на преодоление силы сцепления соприкасающихся поверхностей кубика и доски. Развивается концентрация внимания и координация движений.

11. Линейка. Вертикальная, закрепленная на основе рейка с делениями и съемными передвижными клипсами (прищепками) разных цветов. По мере смещения клипсы вверх происходит сгибание в плечевом и разгибание в локтевом суставах, а при опускании – сгибание в локтевом и разгибание и отведение в плечевом суставах. Различная жесткость элементов меняет нагрузку на мышцы в зависимости от их подвижности. Нагружает мышцы и суставы, развивает внимание и успокаивает нервную систему. Размер: 300 x 370 мм.

«Секреты» долгой жизни. 11 правил долголетия

«Секреты» долгой жизни»: [5].

1. Тот, кто не работает, выглядит на 5 лет старше.
2. Движение – жизнь. Во время занятий спортом и физкультурой высвобождаются гормоны роста.
3. Любовь – лучшее средство против старения. Гормон счастья – эндорфин – укрепляет иммунитет.
4. Сказать «нет» обжорству. Ограничиться 2 500 ккал в день. Питаться по возрасту: старше 50 лет – творог (кальций), отруби, горох (магний), рыба (омега 3) (только после консультации с врачом!).
5. Иметь на все свою точку зрения. Тот, кто живет своим умом, реже впадает в депрессию и бывает подавленным.
6. Стараться не подавлять эмоции, не стесняться носить «розовые очки».

«11 правил долголетия»: [6].

1. Отказ от вредных привычек (3–10 лет).
2. Избавление от лишнего веса (3–10 лет).
3. Регулярный мониторинг здоровья (3–10 лет).
4. Постоянные занятия физкультурой (2–5 лет).
5. Спокойное отношение к сложным ситуациям (2–5 лет).
6. Обитание в экологически чистом месте (2–5 лет).
7. Отказ от работы на износ (2–5 лет).
8. Регулярный мониторинг медицины и всей науки (2–5 лет).
9. Сохранение привлекательности и дела душевные (2–5 лет).
10. Тренировка ума (2–5 лет).
11. Общение с молодежью и ее культурой (1–3 года).

Мудры, используемые в программе «Все в твоих руках»

1. Мудра «Спасаящая жизнь»

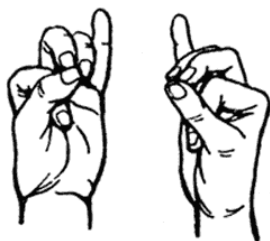


Рис. 1. Мудра «Спасаящая жизнь»

Позиция: указательный палец сгибается так, чтобы кончиком он касался основания большого пальца. Одновременно средний, безымянный и большой палец соприкасаются подушечками, а мизинец остается выпрямленным.

2. Мудра «Жест знания»

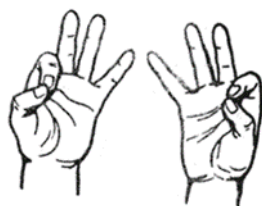


Рис. 2. Мудра «Жест знания»

Позиция: указательный палец легко касается кончика большого пальца, остальные три выпрямлены и разъединены.

3. Мудра «Неба»

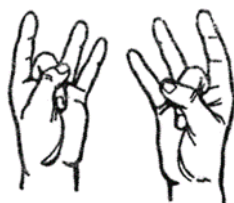


Рис. 3. Мудра «Неба»

Позиция: средний палец сгибаем так, чтобы он подушечкой касался основания большого пальца, а большой палец прижимает средний, остальные пальцы выпрямлены и расслаблены.

4. Мудра «Жизни»



Рис. 4. Мудра «Жизни»

Позиция: подушечки безымянного, большого пальцев и мизинца соединены, а остальные пальцы свободно выпрямлены.

5. Мудра «Земли»



Рис. 5. Мудра «Земли»

Позиция: соединяем подушечками большой и безымянный палец (слегка нажимая). Остальные пальцы остаются свободно выпрямленными.

6. Мудра «Энергии»



Рис. 6. Мудра «Энергии»

Позиция: соединяем подушечки среднего, безымянного и большого пальцев, остальные свободно выпрямлены.

Схема анкетирования получателей программы «Все в твоих руках»

Таблица 1. Самообслуживание

До занятий / После	Испытываю трудности (1)	Испытываю трудности иногда (2)	Не испытываю трудностей (3)
1. Застегнуть, расстегнуть пуговицы, молнию	/	/	/
2. Резать продукты	/	/	/
3. Открывать, закрывать замки	/	/	/

Итого баллов: /

Таблица 2. Досуг.

До занятий / После	НЕТ (1)	Есть желание(2)	ДА(3)
1. Есть ли у Вас увлечения?	/	/	/
2. Посещаете ли Вы культурные мероприятия?	/	/	/
3. Занимаетесь ли Вы в кружках?	/	/	/

Итого баллов: /

Таблица 3. Эмоциональное состояние

До занятий / После	ДА (1)	Иногда (2)	НЕТ(3)
1. Есть ли у Вас чувство тревоги?	/	/	/
2. Испытываете ли вы недостаток или трудности в общении?	/	/	/
3. Как Вы оцениваете свое эмоциональное состояние?	<input type="checkbox"/> ☹	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/> 😄

Итого баллов: /

Гончарова Т.И., Сорокин Н.С., Шихманова И.П. Опыт реализации социально-реабилитационной программы для граждан пожилого возраста «Все в твоих руках» // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

Таблица 4. Рекомендации

<i>Рекомендации</i>	<i>Групповые занятия</i>	<i>Индивидуальные занятия</i>	<i>Досуг</i>
1. Занятия трудотерапией			
2. Занятия с психологом			
3. Досуговые мероприятия			

Таблица 5. Оценка результатов занятий на СРО

<i>№ раздела</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Динамика</i>		
			<i>отрицательная «-»</i>	<i>отсутствует «0»</i>	<i>положительная «+»</i>
I					
II					
III					
Общий балл					