**6. Последовательность действий:**

# Каждый выбор — это я


Введение
- Значение внешнего вида и самопрезентации
- Цели и задачи проекта
- Кто может использовать это руководство
- Как соответствие одежды внутреннему миру человека способствует формированию позитивного образа я.

Самостоятельный выбор
- Выбор — право каждого человека
- Методы развития самостоятельного выбора

Способы взаимодействия с молодыми взрослыми с ментальными особенностями
- Создание поддерживающей среды:
- Работа с эмоциональными состояниями.
- Соблюдение личных границ.
- Взаимодействие между коллегами.

Как эффективно доносить информацию

Практические рекомендации к занятиям
- Обеспечение безопасности, создания комфортной атмосферы, организация пространства
- Стимулирование активного участия
- Работа с реалистичными ситуациями

Встречи в рамках проекта «Каждый выбор — это я»
- Встреча 1: Знакомство со стилем и собой
- Встреча 2: Уход за собой — основа уверенности
- Встреча 3: Цвета и настроение
- Встреча 4: Из чего состоит наш образ?
- Встреча 5: Знакомство с собой: Что мне нравится?
- Встреча 6: Сезонный гардероб
- Встреча 7: Мой гардероб
- Если останется время: «Игра уместно или нет» Показываем участникам образы и называем места в
  которые пойдем, участники отвечают — можно так пойти или нет и почему
- Встреча 8: Уход за вещами, организация хранения
- Встреча 9: Примерочный день
- Встреча 10: Одежда = уверенность в себе.

**6. Последовательность действий:**

Примеры дополнительных материалов к встречам

# Введение

## Значение внешнего вида и самопрезентации

Внешний вид и умение правильно себя презентовать играют важную роль в жизни каждого человека. Для людей с ментальной инвалидностью эти аспекты приобретают особое значение, поскольку они напрямую влияют на их социальную адаптацию, самооценку и качество жизни. Ухоженность, аккуратность и умение представить себя достойно помогают повысить уверенность в себе, способствуют установлению положительных межличностных контактов и интеграции в общество.

Кроме того, одежда и внешний облик служат важным средством выражения внутреннего состояния, настроения, отношения к миру и окружающим. Через одежду человек может показать свою радость, грусть, а также выразить свою индивидуальность и отношение к окружающей среде, забрать себе чуть больше личного пространства, например, одев оверсайз одежду.  Для людей с ментальной инвалидностью умение использовать одежду как средство самовыражения помогает лучше понять свои чувства и коммуницировать с окружающими.

Современное общество все больше обращает внимание на важность инклюзивного подхода и поддержки людей с ментальными особенностями. В рамках данного пособия, мы рассмотрим основные принципы формирования положительного внешнего вида, навыки самопрезентации и их влияние на социальное взаимодействие.

Осознанный выбор одежды оказывает значительное влияние на уверенность в себе и общее самочувствие человека. Когда человек подбирает одежду, которая соответствует его личным предпочтениям, стилю и настроению, он чувствует себя более комфортно и гармонично. Такой подход помогает укрепить внутреннюю уверенность, создает

**6. Последовательность действий:**

дополнительное чувство контроля над своей жизнью и позволяет выразить свою индивидуальность.

Кроме того, осознанный выбор одежды способствует позитивному восприятию себя, повышает самооценку и укрепляет внутренние ощущения. Это особенно важно для людей с ментальной инвалидностью, так как возможность самостоятельно принимать решения о своем внешнем виде помогает развивать самостоятельность и формировать положительный образ себя.

## Цели и задачи проекта

Повышение качества жизни и социальной адаптации молодых взрослых с ментальными особенностями - клиентов социальных домов и НКО путём развития индивидуальности и навыков проявления самостоятельности через осознанный выбор одежды.

Задачи проекта

Обеспечить целевые группы качественной, необходимой одеждой, соответствующей их потребностям и предпочтениям, способствуя экономии их денежных средств

Разработать программы при участии и сопровождении привлечённого специалиста для повышения её эффективности и адаптивности, а также повышения компетенций команды в работе с целевыми группами

Реализовать консультационные встречи и мастер-классы для ЦГ по развитию навыков самостоятельности с демонстрацией достижений ЦГ в вопросах обогащения навыков и социальной интеграции

Распространить опыт проекта и привлечь внимание общественности к социальным проблемам людей с ментальными нарушениями

**6. Последовательность действий:**

## Кто может использовать это руководство

В данном руководстве подробно описаны все запланированные встречи в рамках проекта «Каждый выбор — это я». В нем представлены сценарии проведения мероприятий, а также описание целей каждой встречи. Кроме того, приложены использованные материалы, такие как раздаточные пособия и визуальные опоры, которые помогут организовать и провести мероприятия максимально эффективно.

Особое внимание уделено способам взаимодействия с участниками, а также рекомендациям по адаптации материалов под разные ситуации. Визуальные опоры включают иллюстрации, схемы и карточки, которые способствуют лучшему восприятию информации и развитию навыков самопрезентации.

Данное руководство предназначено не только для специалистов, участвующих в реализации данного проекта, но и может быть использовано другими организациями: НКО, социальными домами, педагогами и родителями взрослых с ментальными особенностями. В дальнейшем эти материалы могут стать основой для проведения аналогичных мероприятий, способствующих развитию уверенности, самостоятельности и социальной активности людей с ментальными особенностями.

## Как соответствие одежды внутреннему миру человека способствует формированию позитивного образа я.

Одежда, отражающая внутренние ценности, характер и настроение, помогает человеку выглядеть гармонично, лучше себя ощущать и понимать. Это создает ощущение целостности и уверенности в себе.
Когда внешний облик соответствует внутренним убеждениям и состоянию, человек чувствует себя комфортнее и увереннее, что положительно сказывается на его самооценке.

**6. Последовательность действий:**

Одежда, которая отражает внутренние чувства и настроение, помогает человеку лучше понять себя и управлять своим состоянием, что способствует формированию позитивного образа «я».

Людям с опытом госпитализма зачастую трудно подобрать одежду, которая бы соответствовала их внутренним ощущениям и потребностям. Ограниченный выбор одежды в социальных домах усложняет ситуацию: человеку не всегда предоставляется возможность самостоятельно определиться с покупкой, выбрать подходящий стиль, материал или размер одежды. Это ограничивает возможность выражать свою индивидуальность через одежду, выбирать то в чем комфортно и что соответствует настроению. Кроме того, у людей в социальных домах зачастую мало возможности и способов ухаживать за своей одеждой: уход за ней требует дополнительных приспособлений и техники, доступа к которым может не быть. Всё это влияет на качество жизни и автономию людей, подчеркивая необходимость создания условий для более разнообразного и доступного выбора одежды, а также улучшения возможностей ухода за ней.

**6. Последовательность действий:**

# Самостоятельный выбор

## Выбор — право каждого человека

Для людей с опытом жизни в закрытых учреждениях бывает сложно сделать самостоятельный выбор, проявлять себя, отстаивать свою точку зрения. Люди с ментальной инвалидностью, проживающие в социальных домах, часто сталкиваются с рядом сложностей, связанных с самостоятельным выбором и самовыражением. Эти трудности обусловлены как особенностями их психического развития, так и условиями окружающей среды.

Недостаток навыков самостоятельного принятия решений. Многие люди с ментальной инвалидностью испытывают трудности при анализе ситуации, оценке возможных вариантов и выборе наиболее подходящего решения. Им зачастую требуется поддержка со стороны специалистов или близких.

Проживание в социальных домах зачастую предполагает наличие строгих правил и режима, что ограничивает свободу выбора. Люди могут чувствовать себя зависимыми от персонала или других участников учреждения, что снижает их инициативность.

Важной задачей является создание условий, способствующих развитию навыков самостоятельного выбора и самовыражения у людей с ментальными особенностями — через обучение, поддержку и создание безопасной среды.

В рамках проекта «Каждый выбор — это я» мы ставили целью создать такую среду, в которой участники смогут чувствовать себя комфортно, выражать свои желания и ощущать уверенность в себе. Мы хотели обеспечить условия, при которых они не будут стремиться угодить окружающим, а смогут принимать самостоятельные решения при поддержке специалистов. Даже, казалось бы, простая для нейротипичных людей задача — выбор одежды — может стать для жителей социальных домов источником множества трудностей, но одновременно и открывать широкие возможности для личностного развития.

**6. Последовательность действий:**

## Методы развития самостоятельного выбора

Развитие навыка самостоятельного выбора требует времени, регулярной практики и поддержки. В условиях жизни в социальном доме возможность самостоятельно принимать решения зачастую ограничена или предоставляется редко, что снижает опыт и уверенность людей в своих способностях. В результате при столкновении с необходимостью сделать выбор — будь то выбор одежды, еды или других повседневных решений — такие люди могут испытывать значительные трудности, ощущать тревогу или неуверенность. Поэтому важно создавать специально организованные ситуации для практики самостоятельных решений, постепенно расширять их возможности и поддерживать развитие этого важного навыка, чтобы повысить качество жизни и укрепить чувство автономии у проживающих в социальных учреждениях.

В этом разделе мы рассмотрим некоторые методы, которые помогут развить навыки самостоятельного выбора:

1. Обучение навыкам принятия решений

- Постепенное освоение навыка выбора: начинать с простых и ясных вариантов. Люди, не имеющие опыта регулярного самостоятельного принятия решений, могут столкнуться с трудностями при выборе из большого количества вариантов или при столкновении с ситуациями, с которыми они ранее не сталкивались. Вначале рекомендуется практиковаться на выборе между двумя вариантами, а затем постепенно расширять количество доступных опций, чтобы укреплять уверенность и развивать навык самостоятельного решения.

- Использование пошаговых инструкций и структурированных алгоритмов.

- В любом деле существует определенная последовательность действий, иногда мы даже не замечаем этого. Однако для людей с ментальными особенностями и без опыта самостоятельной жизни выполнение таких последовательных шагов может представлять трудности. Например, чтобы помыть посуду, нужно намочить губку,

**6. Последовательность действий:**

нанести немного моющего средства, вспенить его и приступить к мытью — и у этого процесса есть своя схема. Аналогичным образом можно разработать пошаговую схему для процесса выбора одежды или ухода за ней, например:

1. Посмотри на все доступные вещи.
2. Выбери цвет, который тебе нравится.
3. Определи подходящий размер.
4. Проверь, удобно ли тебе в этой одежде.
5. Сделай выбор и скажи «да» или «нет».

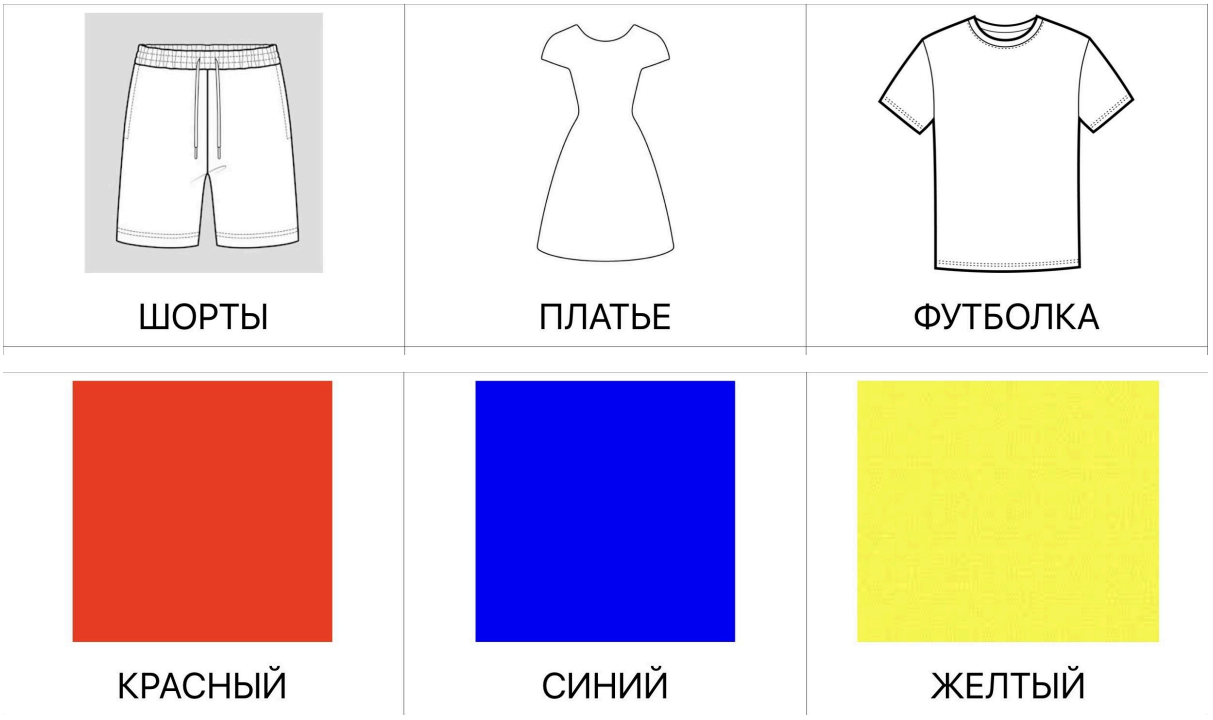
2. Визуальные и тактильные средства

- Использование карточек, изображений, схем или предметов для иллюстрации вариантов.

Использование карточек, изображений, схем или предметов для визуализации вариантов помогает сделать процесс выбора более понятным и доступным. Участникам проекта может быть трудно воспринимать информацию на слух или оперировать абстрактными понятиями, поэтому такие наглядные материалы значительно упрощают понимание и принятие решений. Например, для выбора одежды можно использовать карточки с изображениями различных категорий: футболка, платье, штаны, шорты и другие. Это помогает лучше ориентироваться в вариантах, сравнивать их и делать осознанный выбор. Дополнительно можно применять цветовые коды или символы для обозначения подходящих размеров, цветов или стилей, что еще больше облегчает процесс и способствует развитию навыков самостоятельного выбора.

Примеры карточек:

**6. Последовательность действий:**




Под изображениями обязательно должны находиться подписи, чтобы люди, называющие эти карточки, использовали одинаковые названия и понимали их одинаково.

3. Практические тренинги и ролевые игры

Моделирование ситуаций, в которых человек учится принимать решения, является эффективным методом развития навыков самостоятельного выбора. Особенно хорошо он подходит для практики выбора одежды в

**6. Последовательность действий:**

различных ситуациях, например, что надеть для похода в театр, для долгой прогулки или на деловую встречу. Перед началом такого упражнения важно обсудить с участниками, на что стоит обращать внимание при выборе одежды: как долго они планируют находиться в ней, какая погода ожидается, насколько формальным или неформальным должно быть мероприятие. Это помогает сформировать критерии и понять важные параметры.

После выбора одежды обязательно проводится обсуждение: почему был сделан именно такой выбор, что понравилось или вызвало затруднения. Для повышения наглядности и понимания можно использовать визуальные опоры — показать фотографии людей, одевающихся подходящим образом в подобных ситуациях, или подготовить схемы с рекомендациями по подбору одежды. Также можно создать простую схему или чек-лист, которая поможет участникам систематизировать свои решения и закрепить навык самостоятельного выбора в реальных жизненных ситуациях.

4. Поддержка со стороны специалистов

Обеспечение безопасной среды для экспериментов с выбором.
Для создания комфортной атмосферы и повышения уверенности участников важно аккуратно и тактично обсуждать результаты их действий. Не следует критиковать или осуждать за ошибки — вместо этого важно проявлять уважение, терпение и поддержку. Поощряйте инициативу и самостоятельность, отмечая даже небольшие успехи и правильные решения. Необходимо подчеркивать, что ошибки — это естественная часть процесса обучения.

Стоит начать с простых и знакомых вариантов, постепенно усложняя задачи. При необходимости корректировки выбора можно начать с наводящих вопросов или предложить вместе проверить выполненное задание по чек-листу или памятке, чтобы помочь участнику понять, что можно улучшить. В случае очевидных затруднений важно предлагать свою помощь деликатно, не делая действий за участника без его согласия.

**6. Последовательность действий:**

# Способы взаимодействия с молодыми взрослыми с ментальными особенностями

## Создание поддерживающей среды:

Взрослый участник группы с ментальной инвалидностью, независимо от диагноза и индивидуальных особенностей, обладает всеми правами взрослого человека. Любое взаимодействие основывается на уважении, уважении личных границ и опыта каждого участника, учитывая его индивидуальные особенности и потребности.

Важно заранее определить правила, по которым будет работать группа. Эти правила следует обсудить в начале, убедившись, что все участники понимают их содержание. После этого их необходимо записать и разместить на видном месте, чтобы к ним можно было обращаться при необходимости и напоминать, в случае возникновения конфликтных ситуаций.

Основные правила:

1. Уважительное общение (не оскорблять, не обзывать, не критиковать).
2. Не говорим о присутствующих в 3ем лице (если хотим сказать о ком-то, называем по имени, не используем «она» «он»).
3. Не перебиваем, даем высказать мысль до конца.

Правила можно дополнять, подстраивая их под группу или занятие, например, чтобы взять перерыв нужно обратиться к ведущему или другому сотруднику.

Для начала взаимодействия рекомендуется представиться, уточнить, как лучше обращаться — на «ты» или на «Вы», какую форму имени человек предпочитает, для удобства можно написать свое имя на бумажном скотче и приклеить на видное место, так всегда можно будет прочитать и обратиться.

**6. Последовательность действий:**

Важно создать четкую структуру и предсказуемость, следовать расписанию. Рассказать участникам, что будет происходить на занятиях, как долго они продлятся и какая цель встреч. Как будут происходить встречи, будут ли перерывы. Это поможет группе лучше понять ситуацию, почувствовать себя более уверенно и даст ощущение контроля над происходящим. Важно использовать визуальные подсказки с расписанием, к которым всегда можно обратиться, это поможет снизить тревогу и не отвлекаться на вопросы о перерыве и прочем.

Пример карточек для расписания:

Карточки следует размещать в определённой последовательности, соответствующей запланированному расписанию. При необходимости, можно указать время начала каждого этапа, например, перед карточкой «Перерыв» — время его начала. Это может быть указано как в цифровом формате (например, 14:30), так и с помощью циферблата часов. Формат следует выбирать по часам, которые будут в помещении, чтобы клиенты, которые не могут самостоятельно определить время, могли сравнить цифры или положение стрелок.

Мы стремимся поддерживать у участников чувство независимости, агентности и самостоятельности. Наши действия должны быть

**6. Последовательность действий:**

направлены на развитие навыков и укрепление их способности принимать решения самостоятельно. Перед тем как предложить помощь или поддержку, важно уточнить, действительно ли участник в ней нуждается, и приступать к действиям только с его согласия.

Жителям социальных домов может потребоваться больше времени для освоения новых навыков или для самостоятельного выбора. В таких случаях важно проявлять терпение и предоставлять участнику возможность выполнить задачу в своем темпе.
Стоит учитывать, что люди, проживающие в социальных учреждениях, склонны давать социально желательные ответы или соглашаться ради удобства. Чтобы участники могли свободно выражать свои идеи и отказываться от того, что им не нравится, необходимо создавать комфортную атмосферу и поддерживать их выбор.

## Работа с эмоциональными состояниями.

Работа с людьми с ментальной инвалидностью может сопровождаться трудностями в регулировании эмоций. Для некоторых участников социальных домов такие мероприятия могут вызывать тревогу, что затрудняет контроль над эмоциями и может привести к проявлению агрессии или аутоагрессии (направленной на себя). Также возможны сложности с концентрацией внимания на материале. В таких ситуациях рекомендуется придерживаться следующей последовательности действий:

1. Определение чувств участника

— Назовите его эмоции: «Ты тревожишься», «Ты волнуешься». Это поможет участнику сосредоточиться на своих ощущениях и лучше понять, что он испытывает.

2. Обеспечение поддержки при тревоге

— Объясните, что происходит сейчас и что будет дальше: «Сейчас начнется занятие, мы будем обсуждать стили одежды, через 30 минут будет перерыв на чай».
— Если участнику трудно удерживать план в голове, предложите его записать или зарисовать.

**6. Последовательность действий:**

3. Действия при проявлении агрессии

— Предложите участнику временно покинуть общее пространство, чтобы снизить напряжение.
— Важно избегать физического контакта, так как это может усилить агрессию или перевести аутоагрессию во вне.
— Предложите воду или другие способы саморегуляции: например, сосчитать до 10, найти вокруг предметы определенного цвета или просто сделать глубокий вдох.
— Спрашивайте у участника, чем еще можно ему помочь, исходя из его возможностей и навыков.

## Соблюдение личных границ.

Для удобства и ясности в соблюдении личных границ во время общения можно использовать простое и понятное правило: «расстояние должно быть равно вытянутой руке». Это наглядное ориентир, который подходит для всех участников процесса. Если кто-то нарушает ваши границы, важно спокойно и ясно сообщить ему об этом, напомнить о правиле вытянутой руки и скорректировать дистанцию, чтобы обеспечить комфортную и безопасную обстановку для всех.

Любое физическое взаимодействие должно осуществляться только с согласия сотрудников и участников. Если возникает необходимость в корректировке действий, предполагающей физический контакт, важно заранее объяснить, что именно будет сделано: например, «Я направлю твою руку». Если среди участников есть человек, пользующийся инвалидным креслом, необходимо спрашивать разрешение на то чтобы подвинуть или помочь переместиться. Если вы не готовы к объятиям, поглаживаниям или другим формам прикосновений — обязательно сообщите об этом. Такой подход помогает сформировать у участников понимание их личных границ, уважение чужих границ и показывает, что каждый имеет право отказаться от прикосновений.

Личные границы стоит обозначать не только в прикосновениях, но и в разговорах. Если вам не хочется рассказывать какую-то личную информацию, вы не обязаны это делать и важно обозначить границы «Я

**6. Последовательность действий:**

эту тему на работе не обсуждаю», «Я бы не хотел об этом говорить, можем поговорить про что-то другое».
Жители социальных домов могут обращаться с просьбами забрать их из социального учреждения или приходить к ним в гости в интернат. В таких случаях стоит отвечать честно и избегать обещаний, которые вы не сможете выполнить, чтобы не создавать ложных надежд и ожиданий.
Также возможны ситуации, когда участники проекта проявляют к сотрудникам симпатию. В таких случаях правильно будет напомнить, что согласно правилам, отношения между сотрудниками и участниками запрещены.

## Взаимодействие между коллегами.

Если вы заметили ситуацию между участником и сотрудником, в которой, по вашему мнению, необходимо вмешаться или оказать помощь, прежде всего важно уточнить у сотрудника, действительно ли это требуется. Вмешательство со стороны третьего лица может нарушить процесс коммуникации, вызвать путаницу или даже усугубить ситуацию. Поэтому лучше всего сначала узнать у коллеги, требуется ли помощь, чтобы обеспечить поддержку в наиболее подходящей и безопасной форме для всех участников. Также всегда можно попросить помощи коллег, если чувствуете в этом необходимость.

Иногда бывает трудно принять решение о том, как поступить в той или иной ситуации, как правильно реагировать и что сказать. Чтобы снизить нагрузку и ответственность с одного человека, важно обсуждать возникающие сложности и ситуации с командой. Совместное обсуждение позволит выработать единый подход и выбрать наиболее подходящее решение. Кроме того, такой подход позволяет обменяться опытом и почувствовать поддержку коллег, иногда бывает важно услышать, что у других коллег тоже что-то не получается. В результате таких обсуждений коллеги чувствуют себя более уверенно, готовы к различным ситуациям, а ответственность распределяется равномерно.

**6. Последовательность действий:**

Мы все разные люди с разным опытом, границами и навыками. В работе с участниками могут возникать сложности, иногда люди могут не сходиться в работе друг с другом. После знакомства с группой стоит обсудить с коллегами комфортна ли работа, возможно, кто-то из участников регулярно нарушает личные границы, а вы знаете коллегу, который хорош в их отстаивании и такой дуэт будет успешен в работе, кто-то из участников может быть вспыльчивым, а кто-то из коллег умеет собраться в такой ситуации и среагировать.

**6. Последовательность действий:**

# Как эффективно доносить информацию

1. Используйте простые и понятные слова, избегайте терминов, длинных и сложных предложений. Например, предложение «Выбор одежды является важной частью формирования идентичности, поскольку правильный выбор вещей помогает подчеркнуть самоощущение и создать гармоничный образ, соответствующий ситуации и настроению.» можно упростить до «Одежда помогает показать, кто ты, и чувствовать себя хорошо.».
2. Включать в рассказ визуальные опоры, показывать картинки, схемы, фотографии. Это поможет сделать информацию более конкретной и понятной для участников.
3. Повторяйте важную информацию, разбивайте материал на небольшие части.
4. Узнавайте у участников поняли ли они информацию. Открытые вопросы помогут избежать социально желательных ответов и позволяют убедиться в том, что материал был усвоен или определить необходимость сформулировать его другим образом.

Различные форматы работы на занятии способствуют более эффективному усвоению материала и развитию навыков участников:

1. Практические задания позволяют лучше запомнить и закрепить информацию. Использование тактильных ощущений, зрительных образов и других чувств расширяет способы восприятия, делая обучение более разнообразным и запоминающимся.
2. Групповые задания, в которых участники делятся на команды для выполнения определенных задач или создания проектов, способствуют развитию навыков коммуникации, умению работать в команде и совместно решать проблемы.
3. Использование игр и моделирование ситуаций. Например, можно подбирать наряд для бумажной куклы, выбирать одежду для персонажей на определенное мероприятие или одевать модель группой. Такой подход помогает лучше понять материал через практический опыт.

**6. Последовательность действий:**

4. Обсуждения и открытые беседы позволяют участникам делиться мнениями, задавать вопросы и высказывать свои идеи по заданной теме.

Использование разнообразных материалов в занятиях способствует повышению интереса участников, а также делает обучение более эффективным и наглядным.

1. Образцы тканей
- Предоставляйте участникам образцы тканей разной текстуры, цвета и плотности.
- Позвольте им ощупать и сравнить материалы, чтобы лучше понять различия между ними.
- Обсуждайте особенности каждого типа ткани: мягкость, жесткость, прозрачность, износостойкость и другие характеристики.
- Интересуйтесь, какая ткань приятна, а какая не нравится.

2. Журналы с модными образами
- Используйте журналы с фотографиями стильных нарядов и модных образов.
- Показывайте участникам различные стили, сочетания цветов и аксессуаров.
- Обсуждайте, что именно нравится в тех или иных образах, какие элементы подчеркивают стиль или создают настроение.
3. Наборы одежды и аксессуаров
- Подготовьте разнообразные предметы гардероба: шарфы, шляпы, украшения, сумки и другие аксессуары.
- Используйте их для практических упражнений по сочетанию одежды и аксессуаров.
- Предлагайте участникам создавать разные образы, комбинируя предметы между собой.
- Такой подход помогает развивать навыки подбора одежды, учит учитывать цветовые сочетания и стилистические особенности.

Объединяя эти материалы в занятиях, вы создаете богатую учебную среду, которая стимулирует интерес участников, способствует развитию их личного стиля  и практических навыков. Кроме того, такие упражнения

**6. Последовательность действий:**

значительно повышают уровень самостоятельного выбора одежды и аксессуаров — умения принимать обоснованные решения на основе собственных предпочтений и знаний.

**6. Последовательность действий:**

# Практические рекомендации к занятиям

## Обеспечение безопасности, создания комфортной атмосферы, организация пространства

Основная задача — создать такую атмосферу, в которой участники будут чувствовать себя комфортно и спокойно. Важно учитывать различные раздражители, которые могут мешать во время занятий: сильный шум, яркий свет, несовместимость участников. Например, громкая речь одного может стать сильным стимулом для другого, вызывая сенсорную перегрузку и даже агрессию. В таких ситуациях необходимо адаптировать обстановку: по возможности приглушать свет, снизить уровень внешнего шума — например, использовать специальные наушники для уменьшения звуковых раздражителей. Также рекомендуется размещать участников так, чтобы те, кому сложно находиться рядом, сидели в разных местах, что поможет снизить стресс и обеспечить более комфортные условия для всех.

Место для занятий, должно быть удобным и доступным для всех участников:

1. Среди участников могут быть люди, пользующиеся инвалидной коляской, поэтому важно обеспечить доступную среду на всех этапах — пространство должно быть организовано так, чтобы коляска могла свободно проехать между мебелью. Необходимо учитывать высоту мебели и  расположения предметов, чтобы всё было удобно для использования.
2. Если в помещении есть шкафы, полки или другие хранилища с необходимыми материалами для занятий, рекомендуется использовать АДК, чтобы ясно показывать, что находится в каждом шкафу или на определенной полке. Это поможет участникам лучше ориентироваться в пространстве и быстрее находить нужные предметы. Примеры АДК:

**6. Последовательность действий:**

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| РУЧКИ | БУМАГА | НОЖНИЦЫ |

3. Зона для примерки должна быть оборудована закрытыми кабинами для переодевания, чтобы участникам было комфортно. Желательно обеспечить достаточное количество сотрудников, которые будут следить за соблюдением личного пространства, напоминать о необходимости закрывать кабины во время переодевания и не заходить в уже закрытые. Также при необходимости они смогут оказать помощь во время переодевания, с разрешения участника.
4. Обязательным элементом примерочной является зеркало, расположенное так, чтобы участник мог видеть себя полностью — это обеспечивает удобство при примерке и позволяет лучше оценить образ. Важно учитывать потребности людей, пользующихся коляской: зеркало должно быть расположено на таком уровне, чтобы им было комфортно приблизиться и рассмотреть себя полностью.
5. Поскольку помимо работы с одеждой планируется обсуждение различных тем, связанных со стилем и одеждой, рекомендуется выделить отдельную зону для примерки — например, разместить её в конце комнаты или в отдельной комнате, если есть такая возможность. Лучше не доставать одежду в самом начале занятия, так как она может привлечь много внимания и отвлечь участников, что усложнит работу с группой. Разделение зон поможет сохранить фокус на обсуждении и создать дополнительную опору, в этой комнате (или в этой зоне) мы слушаем и обсуждаем новую информацию, в этой комнате пробуем, то чему научились.

Во время занятий сотрудники или волонтеры могут оказать поддержку в освоении материала, подсказать, повторить информацию или просто поддержать участников. Особенно важной задачей помощников является возвращение участников к теме обсуждения: напоминать, что сейчас мы слушаем или занимаемся определенной работой, а делиться новостями или рассказывать истории можно будет во время перерыва. Также важно,

**6. Последовательность действий:**

чтобы на занятиях присутствовали сотрудники или волонтеры разного пола: в случае если участники нуждаются в помощи с переодеванием, будет комфортнее, если помощь окажет представитель того же пола — мужчина поможет мужчине, женщина — женщине.

## Стимулирование активного участия

Не стоит принуждать или навязывать действия — важно создавать условия для самостоятельных решений, для некоторых участников адаптация может занять больше времени, а кто-то сразу активен. Поощряйте инициативу, хвалите за попытки и достижения, даже если результат не идеален. Используйте индивидуальный подход: учитывайте возможности и развитость навыков каждого участника и адаптируйте задания так, чтобы они были посильными.

## Работа с реалистичными ситуациями

Обучение должно быть ориентировано на практическое применение знаний в повседневной жизни. Работайте с ситуациями, которые реально встречаются: подбор одежды для прогулки или выхода в гости, подбор одежды для разных погодных условий. Это поможет участникам научиться самостоятельно ориентироваться в выборе одежды, развить свой личный стиль и уверенность в себе.

**6. Последовательность действий:**

# Встречи в рамках проекта «Каждый выбор — это я»

**Формат**: 1 встреча в месяц, длительность 1 - 1.5 часа, в мини-группах до 10 человек.

Что важно учесть:

- Уважительное отношение ко всем участникам процесса.
- Правила: повторять правила встреч перед началом.
- Визуальная поддержка: используйте картинки, фотографии, образцы ткани, реальную одежду.
- Простая и понятная речь: избегайте сложных терминов и говорите медленно и четко.
- Повторение: повторяйте ключевые моменты несколько раз, спрашивайте участников понятно ли им.
- Практика: включайте практические упражнения и игры.
- Позитивное подкрепление: хвалите и поощряйте за любые успехи.
- Учет индивидуальных особенностей: будьте гибкими и адаптируйте программу под нужды каждого участника.
- Сенсорная чувствительность: учитывайте возможную сенсорную перегрузку (слишком яркий свет, громкие звуки, колючие ткани).
- Использование пошаговых инструкций, расписания.

Ключевые принципы для всех встреч:

1. Наглядность: Максимум картинок, реальных вещей, образцов тканей.
2. Практика: Каждое занятие включает простые, выполнимые упражнения или игры.
3. Простота языка: Избегаем сложных терминов ("фактура", "силуэт"). Говорим "ткань", "вид одежды", "как сидит".
4. Поддержка и позитив: Акцент на том, что нравится участнику, что у него получается. Похвала за усилия.
5. Учет возможностей: Предлагаем решения, реальные в условиях интернатов/центров (простая стирка, доступные аксессуары).
6. Индивидуальный подход: Стилист использует данные анкеты и наблюдения, чтобы адаптировать общие темы под запросы и возможности каждого участника в группе.

**6. Последовательность действий:**

7. Связь с финальным дефиле: Постепенная подготовка образа для показа (выбор вещей, тренировка уверенной походки).

Правила встреч:

1. Уважительное общение (не обзываем, не критикуем, не применяем насилие)
2. Не говорим о присутствующих «она» «он», называем по имени
3. Не перебиваем, даем высказать мысль до конца
4. Правило про вещи???(что и когда можно забирать, а что нельзя)
5. Спрашиваем разрешения, если хотим обнять

В начале проводится анкетирование участников, в ходе которого они указывают, что планируют носить, отмечают свои любимые цвета, фактуры и предметы гардероба, а также предпочитаемые стили одежды. Анкета оформлена в электронном виде, сотрудники помогают заполнить, если это необходимо. Цель этого мероприятия — зафиксировать начальный уровень знаний и предпочтений участников, а также служит отправной точкой для работы стилиста и самого участника.

## Встреча 1: Знакомство со стилем и собой

**Цель: Сформировать знания о том, что такое «стиль» и узнать свои предпочтения.**

*Перед встречей в неформальной обстановке познакомиться с участниками, представиться, предложить написать свои имена на скотче и приклеить на видное место, оказывать помощь, при необходимости.*

1. **Приветствие (10 минут)**

- Ведущий приветствует участников

кратко рассказывает про цель встреч *«Мы будем учиться выбирать одежду, которая нам нравится, подходит по размеру, которая будет показывать наше настроение и в которой будет удобно»*

когда они будут происходить (*например, 1 один раз в месяц, по субботам*)

**6. Последовательность действий:**

озвучивает правила, понятны ли они, записывает их и вешает на видное место.

- Обсуждение плана и встречи

*Сначала расскажу вам о стиле и его влиянии на настроение, потом будет перерыв, после перерыва будем пробовать, то что обсудили. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Основная часть (30 минут)**
- Что такое стиль простыми словами (это когда одежда нравится тебе, подходит и сочетается между собой). Как одежда и цвета сочетаются друг с другом. Что такое образ.
- Влияние одежды на настроение и общение.
- Обсуждение, как одежда влияет на настроение, как нас видят другие.
3. **Перерыв (10 минут)**
4. **Практика (30 минут)**
- «Классная вещь»: участники выбирают из картинок или реальных вещей, понравившуюся, рассказывают, что их привлекло в ней. Обсуждаем с чем ее носить.
- «В чем мне комфортно?»: выбор комфортной базовой одежды из предложенных картинок. Почему в ней комфортно?
5. **Заключительная часть (10 минут)**
- Подведение итогов.
- Задание на дом: выбрать любимую вещь в гардеробе.

**Материалы**:

- Картинки одежды или реальная одежда
- Карточки с цветами, для наглядного примера сочетаний
- Картинки базовой одежды

## Встреча 2: Уход за собой — основа уверенности

**Цель: Сформировать знания об уходе за одеждой, как ухоженная одежда влияет на стиль и самочувствие.**

1. **Приветствие (10 минут)**
- Приветствие участников, напоминание о правилах встреч. (*Указать на них, можно озвучить)*

**6. Последовательность действий:**

- Обсуждение плана и встречи

*Сегодня мы с вами обсудим уход за одеждой и как выглядеть опрятно, потом будет перерыв, после перерыва попробуем как очистить пятна с одежда/обуви. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Повторение материала (5 минут)**
- Краткий обзор предыдущей встречи, узнать у участников, удалось ли определить любимую вещь в гардеробе.
3. **Основная часть (30 минут)**
- Гигиена и аккуратность как часть стиля. Чистая и аккуратная одежда = уважение к себе и другим (быть опрятным, перед выходом из комнаты/перед поездкой смотреться в зеркало, аккуратно носить одежду, не растягивать)
- Как не испачкаться за едой? (Аккуратно есть, чтобы не пачкать одежду едой, если есть салфетки, то закрыть салфеткой одежду, чтобы не испачкать ), если испачкал - то что можно сразу сделать (переодеться, замыть пятно в раковине и пр., простые доступные для ребят примеры)
- Простые привычки ухода за собой. Зачем расчесываться? Как быстро почистить обувь? Когда вещь пора стирать? (следить за внешним видом, аккуратно расчесанные волосы, чтобы выглядеть опрятно. Ухаживать за обувью, мыть водой, протирать салфетками, использовать губки  для обуви) - обсудить что участники из этого делают, а что нет, что им нравится больше всего по уходу за собой, по уходу за одеждой
- Чек-лист опрятного вида перед выходом.
4. **Перерыв (10 минут)**
5. **Практика (40 минут)**
- Обсуждение примеров ухода за одеждой и обувью.
- Моделирование ситуаций: попробовать почистить загрязненную одежду или обувь. *Можно сначала самим ее испачкать, но так, чтобы реально было очистить.*
6. **Заключительная часть (10 минут)**
- Подведение итогов. Повторение важности ухода, что понравилось делать?

**6. Последовательность действий:**

**Материалы**:

- Зеркало
- Средства для ухода за одеждой и обувью
- Примеры ухоженного и неухоженного
- Чек-лист опрятного вида
- Одежда и обувь, которую можно испачкать

## Встреча 3: Цвета и настроение

**Цель: Увидеть, как цвета одежды влияют на настроение и восприятие, выявить предпочтения участников в цветах и стилях одежды.**

1. **Приветствие (5 минут)**
- Приветствие участников, напоминание о правилах. (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи.

*Сегодня мы с вами обсудим цвета, какое настроение они передают, потом будет перерыв, после перерыва будем выбирать свои цвета, чтобы передать настроение. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Повторение материала (10 минут)**
- Удалось ли попробовать что-то из прошлой встречи или какие способы ухода запоминались?
3. **Основная часть (30 минут)**
- Цвета бывают теплые (солнце - желтый, оранжевый), холодные (вода, снег - синий, голубой), яркие (праздник), спокойные (отдых).
- Какой цвет поднимает тебе настроение? Какой помогает чувствовать себя спокойно, весело?
- Простая палитра: тёплые, холодные, яркие, спокойные. В коммуникации с участниками относим цвета к той или иной палитре
4. **Перерыв (10 минут)**
5. **Практика (30 минут)**
- "Цвет и чувство": Ассоциируем цвета с эмоциями (красный - энергия, синий - спокойствие, зеленый - природа).

**6. Последовательность действий:**

- Тактильные цвета (в дополнение к карточкам): принесите образцы тканей/бумаги/предметов основных цветов (красный, желтый, синий, зеленый и т.д.) разных фактур (гладкий шелк/сатин, мягкий флис, шероховатая мешковина). "Давайте не только увидим, но и почувствуем цвет. Этот красный гладкий – как праздник! А этот синий мягкий – как спокойное одеяло". Свяжите ощущения с настроением. Это глубже закрепит ассоциации.

6. **Заключительная часть (15 минут)**

- Подведение итогов. Предложить выбрать цвет, который соответствует сегодняшнему настроению.

*Если остается время: подобрать цвет к эмоции, «Какой цвет вы бы выбрали, если бы вам было грустно, если бы вы злились и тд?». Любой ответ принимаем, у всех людей свои ассоциации, можно уточнить почему такой выбор.*

**Материалы**:

- Карточки с цветами
- Карточки с образцами тканей, текстур, цветов

## Встреча 4: Из чего состоит наш образ?

**Цель: Сформировать знания об основных элементах одежды и аксессуарах.**

1. **Приветствие (5 минут)**

- Приветствие участников, напоминание о правилах (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи

*Сегодня мы познакомимся с основными составляющими одежды и аксессуарами, после чего сделаем небольшой перерыв. Затем попробуем подобрать подходящие аксессуары к разным образам. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Основная часть (30 минут)**

- Основные элементы одежды и аксессуары.

**6. Последовательность действий:**

- Верх (футболки, рубашки, кофты, куртки).
- Низ (брюки, джинсы, юбки, шорты).
- Обувь (кроссовки, туфли, сапоги, сандалии).
- Аксессуары - "изюминки" (шапки, шарфы, платки, сумки, ремни, заколки, очки).

3. **Перерыв (10 минут)**
4. **Практика (50 минут)**

- Фото/Слайды с реальными примерами: покажите не просто отдельные предметы, а цельные образы (мужские и женские) реальных людей (не моделей!), где хорошо видны базовые вещи и ключевые аксессуары (шарф, яркая шапка, сумка, очки, платок на шее/в волосах). Акцент на том, как аксессуар меняет впечатление от простой одежды.
- Примеры "До/После" с аксессуаром: покажите 2 фото одного человека: в базовой футболке+джинсах и в том же наряде, но с добавлением одного аксессуара (например, шарфа или шапки). Обсудите, как изменился образ. (*Можно попробовать это сделать на примере участников или своем*)
- Глубже в Аксессуары - "Зачем они нам?" (Обсуждение):

Функции:

Тепло/Прохлада (шапка, шарф - зимой; легкий платок/панама - летом).

Удобство (сумка - носить вещи, ремень - поддержать брюки, резинка/заколка - убрать волосы).

Защита (очки - от солнца/для зрения, шапка - от солнца/холода).

- Изменение Образа (Практично): Один и тот же аксессуар (например, большой платок) можно повязать по-разному (на шее, на голове, на сумке) и получить разный вид. Разные аксессуары к одной и той же базовой одежде создают разное настроение (деловой шарф vs. яркая шапка).

**Материалы**:

- Карточки с основными элементами одежды и аксессуаров

**6. Последовательность действий:**

- Фото/слайды с реальными примерами образов с базовыми вещами и аксессуарами
- Фото/слайды до/после добавления аксессуаров
- Аксессуары

## Встреча 5: Знакомство с собой: Что мне нравится?

**Цель: Узнать какие образы и ощущения нравятся участникам.**

1. **Приветствие (5 минут)**
- Приветствие участников, напоминание о правилах. (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи.

*Сегодня мы попробуем лучше узнать себя и разобраться какая одежда нам нравится, потом сделаем перерыв. Затем сделаем коллаж.(При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Повторение материала (15 минут)**
- Обсуждение предыдущих тем: цвета, элементы гардероба и т.д.
3. **Основная часть (20 минут)**
- Смотрим фото-примеры разных простых стилей (спортивный, повседневный, нарядный).
- Участники пробуют описать свой сегодняшний образ и чувства от него.
- Обсуждаем, что им нравится на фотографиях.
4. **Перерыв (10 минут)**
5. **Практика (40 минут)**
- Создание коллажа «Мой идеальный образ» из вырезок.
- Просмотр журналов моды/каталогов с выбором понравившихся образов, элементов одежды, узоров
- Обсуждение: "Почему?"  Помогать сформулировать, задавая конкретные альтернативные вопросы:

"Тебе нравится, как это сидит на человеке (свободное/облегающее)?"

"Тебе нравится цвет?"

"Тебе нравится узор (рисунок)?"

**6. Последовательность действий:**

"Выглядит удобно?"

"Выглядит тепло / легко?"

«Похоже на то, что ты уже носишь / хотел бы носить?"

- Простыми словами: "Какой я сегодня?" (спортивный? уютный? нарядный?). "Как я хочу себя чувствовать в этой одежде?" (уверенно? удобно? весело?).
- Склейка образа из понравившихся частей
- Обсуждение результата, предложить придумать куда бы так пошли

**Материалы**:

- Фото-примеры разных стилей
- Журналы
- Канцелярия (ножницы, карандаши, фломастеры, клей)

## Встреча 6: Сезонный гардероб

**Цель: Научить подбирать одежду по погоде.**

1. **Приветствие (5 минут)**

- Приветствие участников, напоминание о правилах. (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи.

*Сегодня мы обсудим как подбирать одежду по погоде, затем сделаем небольшой перерыв и выберем образы к разной погоде. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Основная часть (20 минут)**

- Разбираем одежду для разных сезонов (зима, лето, осень, весна). Что характерно для каждого сезона.  Должно быть понимание, что к какому сезону относится. Разбираем в презентации или при помощи игровых элементов.

3. **Перерыв (10 минут)**
4. **Практика (60 минут)**

- «Коробка Погоды»: трогаем и выбираем одежду для разных погодных условий.

Реальные вещи (или их фрагменты на ощупь) для каждого сезона:

**6. Последовательность действий:**

1. ЖАРКО: Легкая хлопковая футболка, шорты, панама, сандалии.
2. ТЕПЛО: Джинсы, рубашка с коротким рукавом, ветровка, кроссовки.
3. ПРОХЛАДНО: Теплый свитер, джинсы/брюки, легкая шапка, дождевик.
4. ХОЛОДНО: Термобелье (образец), теплая куртка, шапка-ушанка, шарф, варежки.

Потрогать вещи из коробки.

Обсудить: "Какая ткань? Тонкая/толстая?

Греет/охлаждает? Мокрая/сухая?

Приятная/колючая?" (Акцент на удобство и ощущения).

Решить, в какую погоду это носить.

- Многослойность просто (можно проводить индивидуально на листах А4 или разделить на 3 группы по 3-4 человека для работы на большом формате)

1. Объяснить аналогию "капусты" (одеваемся слоями).
2. Задание для группы: Выбрать погоду (напр., +5°C и дождь).
3. Вместе "одеть" схематичного человечка слоями:

■ Слой 1 (Базовый): "Что наденем ПЕРВЫМ, чтобы коже было приятно и сухо?" (Майка, термобелье). Критерий: Удобно!

■ Слой 2 (Утепляющий): "Что наденем ВТОРЫМ, чтобы было ТЕПЛО?" (Свитер, кофта). Критерий: Тепло!

■ Слой 3 (Защитный): "Что наденем СВЕРХУ, чтобы не промокнуть/не продуло?" (Куртка, дождевик). Критерий: Защита!

■ Слой "Красота" (Всегда!): "А как сделать этот образ красивым?" (Яркий шарф? Шапка с помпоном? Цветные резинки на рукава?). Обсудить: Красота может быть в любом слое – в цвете майки, узоре свитера, стильной куртке.

Итог: "Видите? Можно быть и теплым, и красивым одновременно! Главное – слои!"

- "Погодный Стилист: Создаем Образ"

**6. Последовательность действий:**

Формат (в парах/малых группах с волонтером):

1. Вытянуть карточку с погодой.

2. Используя образцы вещей, фото из гардероба или вырезки из журналов, собрать образ на бумаге/человечке, который:

■ Обеспечит тепло/прохладу (Главное!).

■ Будет удобным для действия (идти, ехать).

■ Будет красивым (по их вкусу!).

Представить результат.

5. **Заключительная часть (5 минут)**

- Подведение итогов.
- Задание на дом: подобрать одежду для конкретного сезона. (Например, для дождливой осени)

**Материалы**:

- Картинки разных сезонов и погоды
- Коробки с вещами по сезонам
- Ватман/флипчарт/ листы А4
- Маркеры
- Схематичное изображение человека (можно нарисовать)
- Журналы с одеждой
- Карточки с погодой (задания)
- Одежда

## Встреча 7: Мой гардероб

**Цель: Сформировать понимание своих ощущений и основы сочетания вещей между собой.**

1. **Приветствие (5 минут)**

- Приветствие участников, напоминание о правилах. (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи

*Сегодня я расскажу как подобрать одежду по размеру и чтобы в ней было удобно, затем будет перерыв и подберем одежду под разные ситуации. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

**6. Последовательность действий:**

2. **Повторение материала (10 минут)**
- Спросить какая сегодня погода, что сегодня надели для такой погоды
3. **Основная часть (40 минут)**
- Как подобрать одежду по размеру. Посмотреть как сидит в плечах, подходит ли по длине, удобно ли себя ощущаешь, не жмет ли
- Обсудить подходящую одежду к различным местам и мероприятиям.
- Алгоритм примерки одежды, обсудить и записать или вывести слайдом:

Выбрать вещи из стопки, которые нравятся

Примерить и проверить:

Сделать 3 шага ("Не жмут ли брюки на ходу?").

Поднять обе руки вверх и опустить ("Не задирается ли футболка? Не давят ли швы? Проверить длину рукавов).

Потрогать воротник ("Колет шею? Чешется?").

Оценить удобно/ нормально/неудобно

4. **Перерыв (10 минут)**
5. **Практика (40 минут)**
- Создание комплектов одежды для разных случаев, разделить участников на 3 группы по 3-4 человека

Комплект 1: Для прогулки

Комплект 2: Для похода на концерт

Комплект 3: День рождения

- Оценка комфорта выбранных комплектов.
- Представление своих комплектов группе, объяснить выбор (удобно, красиво, сочетается)

*Если останется время: «Игра уместно или нет» Показываем участникам образы и называем места в которые пойдем, участники отвечают — можно так пойти или нет и почему*

**Материалы**:
- Картинки/фото правильно сидящих вещей
- Последовательность примерки одежды (слайд или карточки)
- Одежда для создания комплектов

**6. Последовательность действий:**

- Для дополнительной игры: фото образов

## Встреча 8: Уход за вещами, организация хранения

**Цель: Сформировать базовые навыки ухода и хранения одежды.**

1. **Приветствие (5 минут)**

- Приветствие участников, напоминание о правилах (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи

*Сегодня мы будем ухаживать за одеждой, потом сделаем перерыв и будем практиковаться в правильном хранении вещей. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*

2. **Повторение материала (15 минут)**

- Спросить у участников удобно ли им в одежде, которая на них сегодня, как они себя в ней чувствуют. (Уверенно, уютно, тепло, красиво и тд)

3. **Основная часть (30 минут)**

- Базовые навыки ухода за одеждой.

Практика отпаривания:

Подготовьте отпариватель для одежды (ручной или напольный).

Покажите, как правильно пользоваться отпаривателем:

● Заполнить резервуар водой.

● Включить отпариватель и подождать, пока он нагреется.

● Аккуратно водить отпаривателем по одежде сверху вниз, держа его на небольшом расстоянии.

● Важно: Соблюдать меры безопасности (не обжечься паром).

Задание:

- Предложить участникам по очереди отпарить небольшие участки одежды (например, воротник рубашки, рукав блузки).
- Сравнить одежду до и после отпаривания.

4. **Перерыв (10 минут)**
5. **Основная часть (30 минут)**

**6. Последовательность действий:**

*Важно: Объяснить, почему важно аккуратно хранить вещи (чтобы они не мялись, чтобы их было легко найти).*

Подготовьте коробки для хранения, вешалки, органайзеры для ящиков.

Показать, как правильно складывать одежду для хранения в шкафу/органайзере (*подготовить визуальную опору*):

1. Футболки и свитера складывать прямоугольником или рулоном.
2. Брюки и джинсы складывать пополам или в несколько раз.

Обсудить, как можно организовать хранение вещей в шкафу или комоде:

1. Разделить вещи по категориям (например, футболки отдельно, брюки отдельно).
2. Использовать органайзеры для хранения мелких вещей (носков, нижнего белья).

6. **Заключительная часть (15 минут)**

- Подведение итогов, предложить подумать о своем гардеробе:

Какие вещи нужно постирать или починить?

Какие вещи можно сложить в коробки для хранения?

Как можно улучшить организацию хранения вещей в своем шкафу/комнате?

**Материалы:**

- Отпариватель
- Мятая одежда
- Коробки, вешалки, органайзеры для ящиков
- Картинки с последовательностями складывания
- Одежда для складывания

## Встреча 9: Примерочный день

**Цель: Практика выбора одежда в поддерживающей среде.**

1. **Приветствие (10 минут)**

- Приветствие участников, напоминание о правилах. (*Указать на них, можно озвучить)*

**6. Последовательность действий:**

- Обсуждение плана и встречи.

*Сегодня мы будем искать связь между одеждой и нашим настроением, в середине сделаем перерыв. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*.

2. **Основная часть (30 минут)**

- Знакомство с ассортиментом одежды.

Представьте всю одежду, доступную для выбора. Разделите ее по категориям (например, футболки, брюки, юбки, свитера, верхняя одежда). Кратко расскажите о каждой категории:
■ "Это футболки разных цветов и размеров. Посмотрите, какие вам нравятся".
■ "Это брюки для мальчиков/девочек. Потрогайте ткань, чтобы понять, какая вам приятнее".
■ "Важно: Дайте время просто осмотреться и потрогать вещи. Не торопите.

Выбор одежды по заданию:
Предложите участникам выбрать вещи по определенному критерию (выбор задания можно сделать в виде лотереи, так будет интереснее):
■ "Выберите футболку, которая вам больше всего нравится по цвету и подберите к ней образ".
■ "Выберите самые удобные брюки/юбку и подберите к ним образ".
■ "Выберите вещь, в которой вы чувствуете себя уверенно и подберите к ней комплект".
■ "Выберите комплект одежды для прогулки в парке".
■ "Выберите одежду для праздника".
Важно: Помогите понять задание, если это необходимо. Не навязывайте свое мнение.

Примерка и оценка:

1. Предложите примерить выбранные вещи.

**6. Последовательность действий:**

2. Помогите с примеркой, если это необходимо.
3. Спросите, как они себя чувствуют в этой одежде:

■ "Удобно ли тебе?"

■ "Нравится ли тебе, как ты выглядишь?"

■ "Тебе тепло/холодно?"

■ "Тебе комфортно двигаться?"

*Важно: Поддерживайте их выбор, даже если вы с ним не согласны.*

*Поощряйте их самовыражение.*

3. **Перерыв (10 минут)**
4. **Основная часть (30 минут)**

Составление комплекта:

Предложите выбрать несколько вещей, которые хорошо сочетаются друг с другом.

Помогите составить комплект, если это необходимо.

Спросите, для какого случая подходит этот комплект:

■ "Куда бы ты надел(а) эту одежду?"

■ "Что бы ты делал(а) в этой одежде?"

Важно: Дайте возможность участникам почувствовать себя стилистами.

Подведение итогов:

- Похвалите участников за их выбор.
- Спросите, что им понравилось больше всего в этом занятии.
- Предложите забрать выбранные вещи с собой.

5. **Заключительная часть (15 минут)**

- Похвалите участников за их выбор.
- Спросите, что им понравилось больше всего.
- Предложите забрать выбранные вещи с собой.

**Материалы**:

- Одежда

**6. Последовательность действий:**

- Карточки для одежды (где футболки, где штаны, где платки и тд)
- Карточки с заданиями

Встреча 10: Одежда = уверенность в себе.

**Цель: Практика «Одежда = уверенность в себе».**

1. **Приветствие (10 минут)**

- Приветствие участников. (*Указать на них, можно озвучить)*
- Обсуждение плана и встречи.

*Сегодня мы поговорим про уверенность в себе, похвалим себя и подведи итоги встреч. (При необходимости зафиксировать план карточками или записать.)*.

2. **Основная часть (30 минут)**

- Когда нам нравится, как мы выглядим, мы чувствуем себя более уверенно и комфортно. Это создает хорошее настроение и помогает наладить общение с окружающими.
- Важно понять, что одежда — это не только способ прикрыться, а средство выражения своей личности и внутреннего состояния.
- Когда мы смотрим на себя в зеркало и видим образ, вызывающий у нас приятные эмоции — это знак того, что мы выбрали подходящую для себя одежду.

3. **Перерыв (10 минут)**
4. **Основная часть (30 минут)**

- "Похвали свой образ" (в мягкой, поддерживающей форме):
  Каждый участник по очереди делится тем, что ему нравится в своей одежде или аксессуаре. Например:

«Мне нравится мой яркий шарф — он добавляет яркости моему образу.»
«Моя кофта такая мягкая и приятная на ощупь — я чувствую себя уютно.»

- Обсуждение:
  После каждого выступления или по завершении упражнения задайте вопросы:

В какой одежде вы чувствовали себя особенно хорошо? Почему?

**6. Последовательность действий:**

Какие цвета или вещи помогают вам чувствовать себя увереннее?
Были ли у вас случаи, когда одежда поднимала настроение, делала сильнее?

- Зеркало самоуверенности" (практика):
  Попросите каждого участника встать перед зеркалом и произнести вслух комплимент себе: «Я достоин(а) хорошего настроения», «Я — сильный человек», «Моя одежда помогает мне быть собой», «Я красивый(ая)», « У меня красивая одежда».

*Важно начать с собственного примера и не настаивать на участии тех, кто не готов, можно предложить альтернативу — сказать это в зеркало в туалете, где нет посторонних или произнести про себя. Поддерживать участников и добавлять комплименты или похвалу от себя.*

5. **Заключительная часть:**

- Поблагодарите за участие.
- Спросите какая из встреч запомнилась больше всего и почему
- Отметьте успехи группы.

**Материалы**:

- Зеркало

**6. Последовательность действий:**

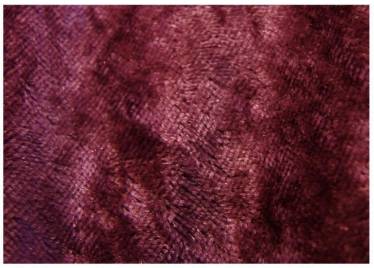
# Примеры дополнительных материалов к встречам

## 1. Тактильные карточки

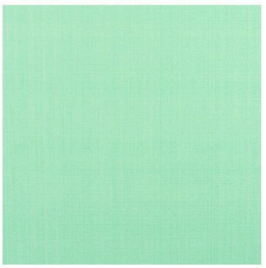
- Формат: Квадраты 10х10 см
- Содержание:
    - Разные фактура тканей
    - Цвета: Гладкий цветной картон (не только базовые, но и бирюзовый,
    - Принты: Геометрия, полоска, цветы, животные – выпуклые контуры

*Важно: карточки должны быть подписаны, чтобы сотрудники называли цвета, текстуры и прочее одинаково*

Фактуры: (это пример) они должны быть из реальных тканей

| | | |
|---|---|---|
| |  | |
| ШЕРСТЬ | ВЕЛЮР | ХЛОПОК |

Цвета: Тут карточки могут быть полностью напечатанными

| | | |
|---|---|---|
| | |  |
| ЛИЛОВЫЙ | ФУКСИЯ | МЯТНЫЙ |

Принты: Могут быть из реальных тканей, могут быть напечатанными

**6. Последовательность действий:**

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| ЛЕОПАРД | ГЕОМЕТРИЯ | ЗЕБРА |

**2. Бумажные куклы для подбора образов**

- Тело: бумажный силуэт/человечек (разные пропорции, без гендерных стереотипов).
- Одежда: бумажные «вещи» (футболки, платья, куртки) Аксессуары: Бумажные очки/шарфы/шапки Использование: Сборка образа без примерки, эксперименты с комбинациями.

Можно использовать готовые картинки из интернета, можно создать свои с использованием фотографий реальной одежды. Картинки лучше вырезать заранее, во время занятия это займет много времени и у участников могут быть сложности с мелкими деталями.

**6. Последовательность действий:**

## 3. Чек-листы:

Чек-листы должны содержать ясные и понятные инструкции, желательно с визуальными примерами для облегчения восприятия. Они могут быть представлены в виде изображений, схем или сопровождающего текста, чтобы обеспечить максимально удобное использование и понимание. Все действия должны быть последовательны. Для кого-то подойдут более сложные и длинные, для кого-то нужно убирать некоторые пункты.

Чтобы выглядеть опрятно, одежда должна соответствовать следующим пунктам:

1.Верх(футболка, рубашка, свитер, кофта, жилетка):
- ☐ Глаженный
- ☐ Без пятен
- ☐ Без запаха
- ☐ Без дырок, не рваный
- ☐ Если заправляется в штаны, то со всех сторон, края не торчат

2.Низ (брюки, штаны, шорты):
- ☐ Глаженный
- ☐ Без пятен
- ☐ Без запаха
- ☐ Без дырок, не рваные

3.Обувь:
- ☐ Чистая
- ☐ Не рваная
- ☐ Зашнурована (если есть шнурки)

4.Верхняя одежда (куртка, ветровка,кофта):
- ☐ Глаженная
- ☐ Без пятен
- ☐ Без запаха
- ☐ Без дырок, не рваная

5.Нижнее белье:
- ☐ Меняется каждые 1-2 дня
- ☐ Чистое

6.Головной убор (кепка, шапка):
- ☐ Без пятен
- ☐ Без дырок, не рваная
- ☐ Без запаха

**6. Последовательность действий:**

**6. Последовательность действий:**

**4. Карточки с базовой одеждой:**

Карточки с базовой одеждой. Каждая карточка должна содержать реалистичное изображение одежды, подписанное названием предмета.

| | | |
|---|---|---|
| ФУТБОЛКА | ТОЛОСТОВКА | РУБАШКА |
| МАЙКА | СПОРТИВНЫЕ ШТАНЫ | КРОССОВКИ |
| ТУФЛИ | БРЮКИ | СВИТЕР |
| КАРДИГАН | ШОРТЫ | ЮБКА |
| ПЛАТЬЕ | ТУФЛИ | ШАПКА |

**6. Последовательность действий:**

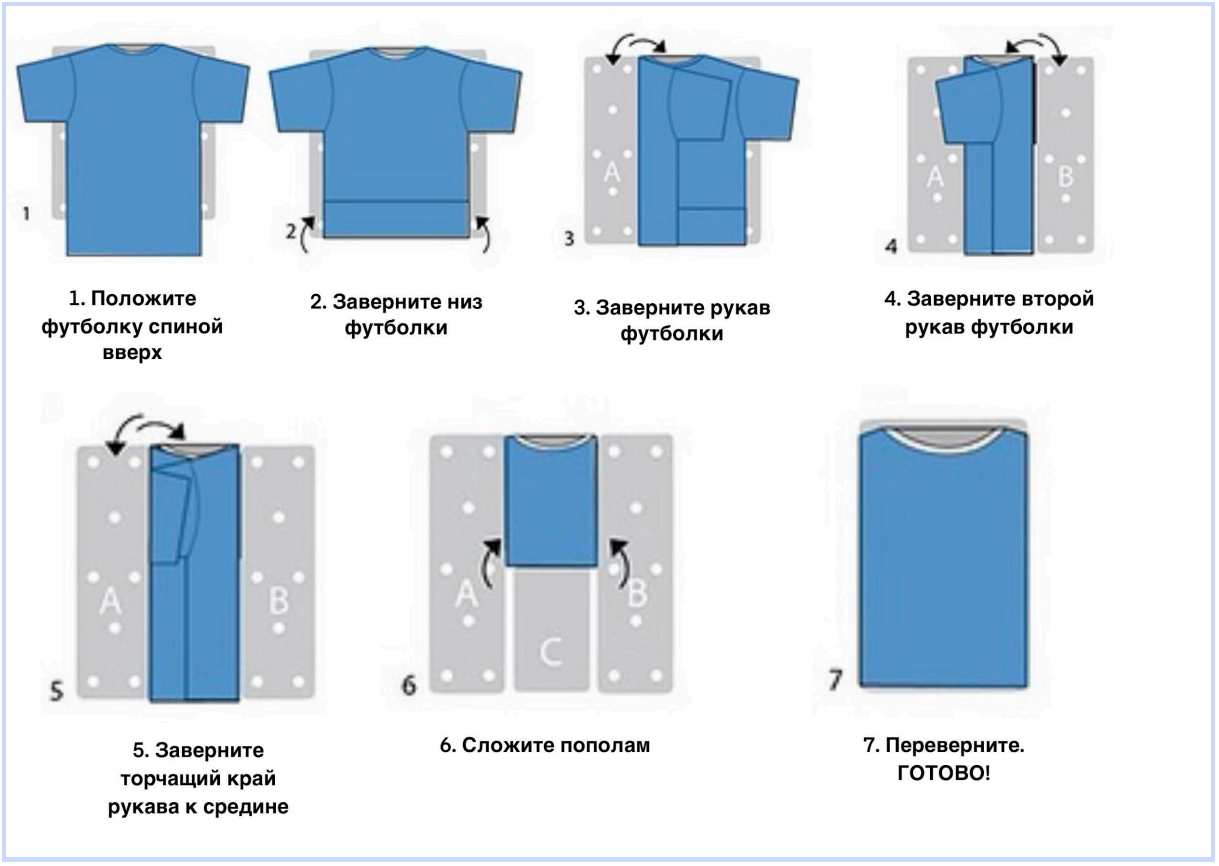
**5. Картинки погоды и сезонов года.**

К нижней картинке можно предлагать необходимый комплект из базовой одежды (карточки из пункта 4) к каждой температуре.

Например:

на жаркую погоду — Майка+Шорты+Панама+Кроссовкина

напрохладную погоду — Футболка+Джинсы+Свитер+Пальто+Ботинки

**6.Последовательность действий:**

## 6. Последовательность действий: