П Р О Г Р А М М А

для работы с людьми пожилого возраста

«ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ»

Авторы:

Вахранёва Елизавета Вячеславовна
Хмелева Наталья Юрьевна

Психологи МКУ ЦППП

г. Прокопьевск

2016 г.

Пояснительная записка.

Выбранная нами тема отвечает потребностям и возможностям пожилых людей, помогает им сформировать необходимые навыки и умения в преклонном возрасте. Программа позволяет обновлять, дополнять и применять ранее приобретенные знания, постоянно расширять свой кругозор, повышать культуру. Погруженность в какую-либо деятельность увеличивает социально-психологическую устойчивость пожилых, повышает их креативность, стимулирует стремление к изменениям, которых часто недостает людям старшего поколения в силу их возрастных особенностей.

Психологическая работа с пожилыми людьми имеет свои нюансы. Практика показывает, что существует несколько способов компенсации эмоционального напряжения, в котором находятся пожилые люди: это общение с природой, увлечение искусством, появление новой значимой деятельности, новых интересов. Как отмечают психологи и социальные работники, в общении с пожилыми людьми, наблюдается их пристрастие к спортивным занятиям, учёбе, они с удовольствием общаются, и с возрастом интерес не ослабевает. Не менее важен и тот факт, что такая деятельность происходит в группе единомышленников, она формирует адекватный, пусть даже и не очень широкий, но устойчивый круг общения. Программа насыщена заданиями, упражнениями, беседами, лекциями, играми, сеансами релаксации и медитации и, что очень важно, такие занятия, весьма перспективны в плане дальнейшего взаимодействия.

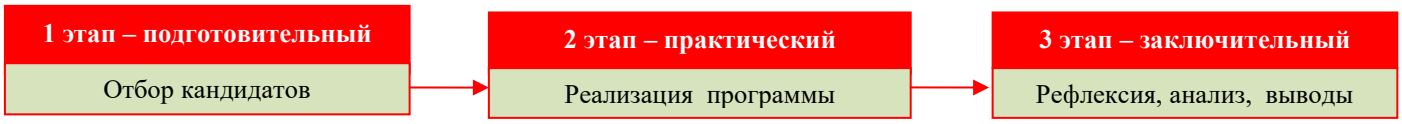
Актуальность выбранной темы заключается в том, что уделяется внимание наиболее незащищенной и уязвимой категории граждан и компенсируется недостаток общения, так как в современном обществе, как правило, пожилые люди испытывают чувство невостребованности, ненужности, одиночества. Методик, рассчитанных на занятия с людьми преклонного возраста, на практике не так много и программа «Интерес к жизни» восполняет этот пробел.

Категория обслуживаемых.

Программа «Интерес к жизни» предназначена для людей не только пожилого и пенсионного возраста, но может быть использована и для людей предпенсионного возраста.

Сроки реализации.

Программа среднесрочная, реализуется в три этапа.



Цель и задачи.

Цель: вовлечение пожилых людей в неформальное общение, повышение их социальной адаптации.

Задачи:

- информировать о психологических особенностях пожилого возраста;
- снизить социальную изоляцию;
- повысить самооценку; снизить уровень тревожности;
- улучшить психологическое состояние участников группы;
- содействовать преодолению коммуникативных барьеров.

Формы, методы, технологии работы.

В представленной программе мы использовали такие технологии работы как:

- задания, упражнения;
- мини-лекции, беседы;
- ролевые игры;
- медитации, релаксации;
- диагностические обследования, анкетирование.

Структура занятий: 7 занятий по 3 часа. (1 раз в месяц).

Всего – 21 час. Количество участников группы 10 -12 человек

Тематический план проведения занятий для людей пожилого возраста по программе «Интерес к жизни»

Занятие 1. Знакомство.

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово	10 мин.
2.	Упражнение «Имя собственное»	15 мин.
3.	Задание «Правила группы»	10 мин.
4.	Первичная диагностика по методике САН	35 мин.
5.	Упражнение: « Временная линия».	25 мин.
6.	Упражнение «Обмен чертами характера»	10 мин.
7.	Упражнение «Броуновское движение»	30 мин.
8.	Обратная связь: «Завершающий круг».	15 мин.
	Всего	3 часа

Занятие 2. Стресс в нашей жизни.

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово.	10 мин.
2.	Упражнение: « Приветствие».	15 мин.
3.	Упражнение: «Комиссионный магазин».	35 мин.
4.	Беседа «Стресс в нашей жизни»	35 мин.
5.	Релаксация: «Храм тишины».	30 мин.
6.	Мини - лекция «Самовнушение, как эффективный способ лечения»	40 мин.
7.	Обратная связь: «Завершающий круг».	15 мин.
	Всего	3 часа

Занятие 3. Овладение приемами релаксации

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово.	10 мин.
2.	Упражнение: «Визуальное чувствование»	15 мин.
3.	Упражнение: «Мой портрет в лучах солнца»	20 мин.
4.	Упражнение: «Необычное письмо»	40 мин.
5.	Сеанс релаксации.	60 мин.
6.	Игра-разминка: «Прикоснись к….»	20 мин.
7.	Обратная связь: «Завершающий круг».	15 мин.
	Всего	3 часа

Занятие 4. Психологические причины болезней и пути их преодоления.

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово.	10 мин.
2.	Разминка.	20 мин.
3.	Упражнение: «Я дарю тебе»	15 мин.
4.	Мини-лекция « Психологические причины болезней и пути их преодоления»	50 мин.
5.	Упражнение «Избавление от боли»	40 мин.
6.	Упражнение «Жизненные позиции»	30 мин.
7.	Обратная связь: «Завершающий круг».	15 мин.
	Всего	3 часа

Занятие 5. Приемы снятия эмоционального напряжения.

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово.	10 мин.
2.	Упражнение: «Хвастовство».	20 мин.
3.	Беседа «Психологические приемы снятия эмоционального напряжения».	35 мин.
4.	Медитация на снятие отрицательных эмоций.	30 мин.
5.	Упражнение «Без маски».	30 мин.
6.	Сеанс релаксации.	40 мин.
7.	Обратная связь: «Завершающий круг»	15 мин.
	Всего	3 часа

Занятие 6. Наши чувства.

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово.	10 мин.
2.	Медитация «Растворение чувства обиды»	20 мин.
3.	Медитация «Преодоление гнева»	25 мин.
4.	Мини-лекция «Эмоции».	20 мин.
5.	Игра-активатор «Соберитесь в группы по…»	20 мин.
6.	Упражнение: «Дорисуй и передай».	25 мин.
7.	Задние «Допиши сказку».	45 мин.
8.	Обратная связь: «Завершающий круг».	15 мин.
	Всего	3 часа

Занятие 7. Факторы, улучшающие состояние

№	Содержание	Продолжи тельность
1.	Вводное слово.	10 мин.
2.	Упражнение: «Единство».	15 мин.
3.	Упражнение: «Чемодан в дорогу».	30 мин.
4.	Медитация «Передача энергии».	30 мин.
5.	Упражнение: «Коллаж – мои ресурсы».	40 мин.
6.	Повторная диагностика по методике САН.	20 мин.
7.	Обратная связь: «Завершающий круг».	20 мин.
8.	Анкета обратной связи.	15 мин.
	Всего	3 часа

Механизмы реализации.

1 этап – подготовительный. Отбор кандидатов, осуществлялся из числа участников клуба «Дорога жизни» на базе МКУ ЦПППН . При наборе в группу проводилось предварительное собеседование. Обязательно собирались данные о состоянии здоровья, анализировались психологические потребности целевой группы. Составлялся план групповых занятий с гражданами пожилого возраста.

2 этап – практический. Реализация 2 этапа программы, проходила на базе МКУ «Центр психолог – педагогической помощи населению», в течение года. Занятия проводились в несколько этапов: ознакомительный; информационный; практический; аналитический; рефлексивный.

3 этап – заключительный. По окончании тренинговых занятий проведены следующие мероприятия - Мониторинг (использовалась методика САН), результаты которого представлены на диаграммах. «Круглый стол», на котором участники – люди пожилого возраста и психологи МКУ ЦПППН обменялись впечатлениями, подвели итоги по выполнению поставленной цели и решению задач. Анкетирование, где были отражены чувства и пожелания участников, а так же присутствующим розданы буклеты «Гимнастика для пожилых людей».

Буклет для участников тренинга «Интерес к жизни»

Кемеровская область,
г. Прокопьевск, ул. Ноградская, 7

Составители: Вахранева Е.В., Хмелева Н.Ю.

Тел.: (3846) 62-12-66
Телефон доверия: 62-16-16
www.psy-prk.ru
skype: doverie_prk

Муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической помощи населению»

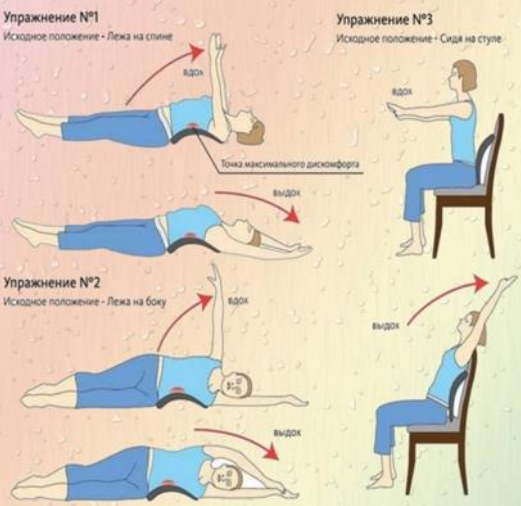
«Если человек следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, лучше, чем он сам»

Движение — жизнь. А значит, чтобы постоянно быть живым, надо постоянно двигаться. Когда речь идет о том, чтобы двигаться, обычно в голову приходят традиционные физические упражнения. Но это вовсе и не обязательно! Дело в том, что для нашего организма совершенно не важно, являются ли его движения физкультурными упражнениями или нет.

г. Прокопьевск

Комплекс упражнений для пожилых людей

Утренняя зарядка при остеохондрозе



Ресурсы.

Программа реализуется психологами МКУ «Центр психолого-педагогической помощи населению» г. Прокопьевска, используя информационные, методические и материальные ресурсы учреждения.

Ожидаемый результат.

Планируется, что в результате участия пожилых людей в тренинге, повысится уровень их активности, настроение и самочувствие. Они обучатся навыкам саморегуляции, адаптации к изменяющимся условиям социума, научатся преодолевать коммуникативные барьеры, снизится уровень их тревожности.

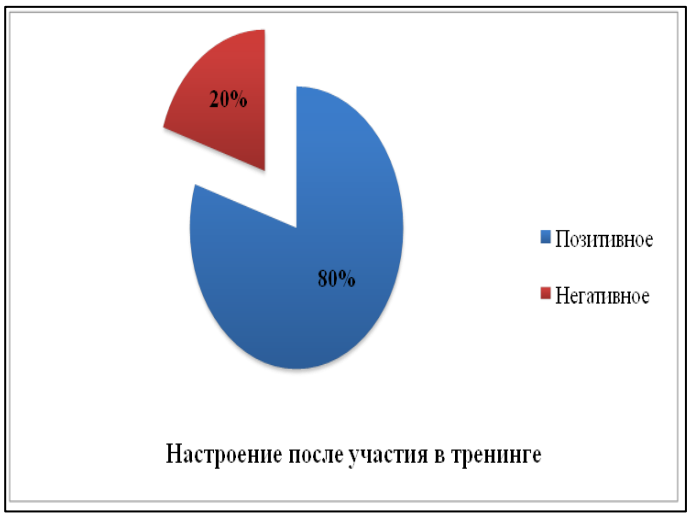
Полученный результат.

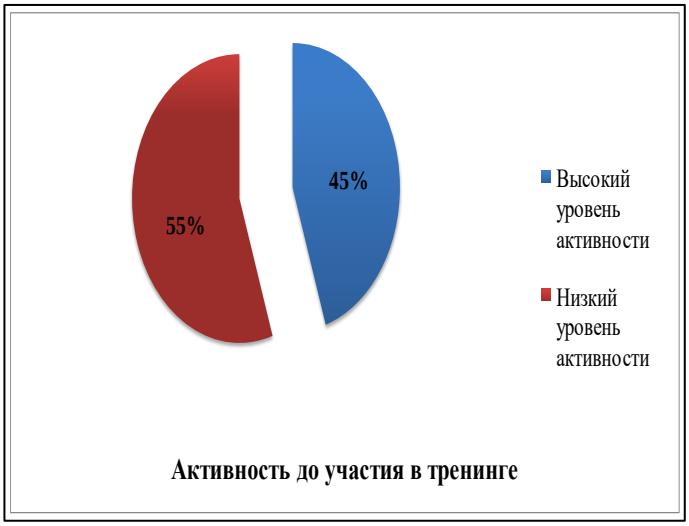
Анализируя результаты диагностического обследования участников группы «Интерес к жизни» до и после участия в тренинге по методике САН, авторов В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, можно сделать вывод:

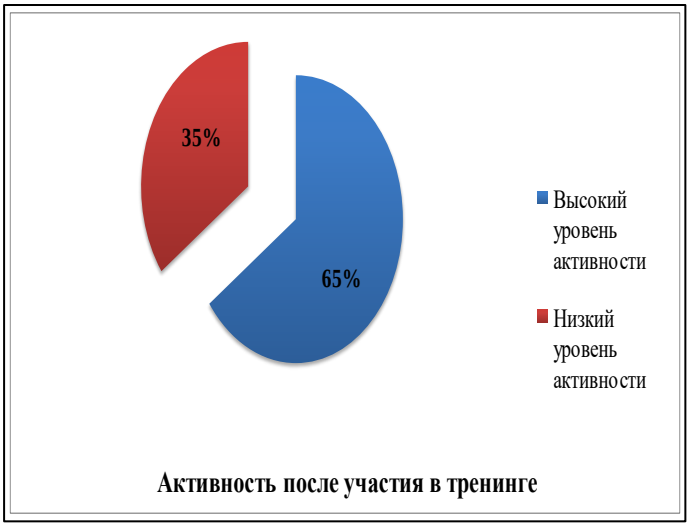
- настроение участников изменилось с негативного на позитивное (до участия в тренинге - у 70% участников настроение было негативным; после участия в тренинге – только у 20% участников);
- уровень активности участников повысился (до участия в тренинге – только у 45% участников был высокий уровень; после участия в тренинге – стал у 65% высокий уровень активности);
- самочувствие группы улучшилось (до участия в тренинге – хорошее самочувствие отмечалось у 70% участников; после участия в тренинге – у 80% участников).

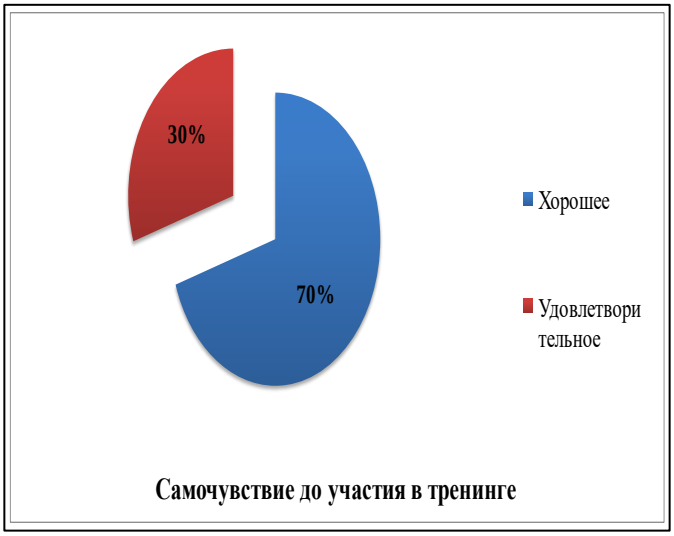
Такие показатели безусловно являются результатом участия пожилых людей в тренинге «Интерес к жизни».

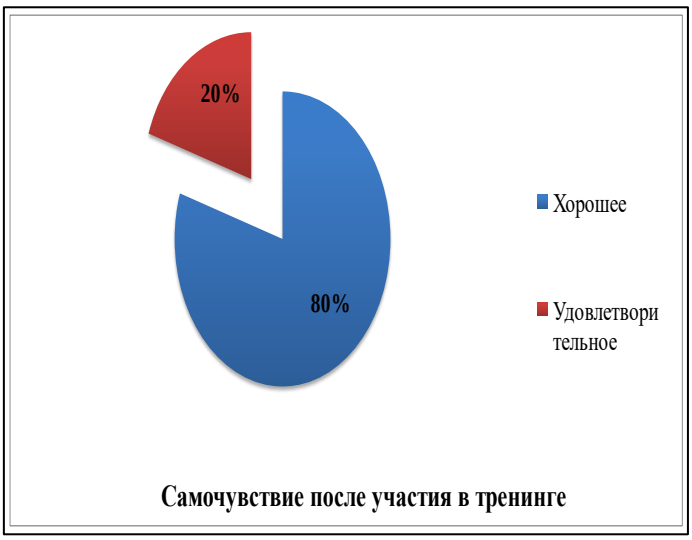
Ниже приведены результаты мониторинга по методике САН











Список литературы

1. Клюева, Н.В. Влияние представлений о будущем на жизненную удовлетворенность пожилых людей / Н.В. Клюева // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. - 2014. - № 3 (29). - С. 53-58.

2. Люсова, О.В. Особенности формирования психологического здоровья женщин «третьего возраста» / О.В. Люсова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - Волгоград: ВГАФК. - 2014. - № 4 (10). - С. 54-59

3. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы пожилого возраста. / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 368 с.

4. Методы арт-терапии в комплексной психосоциальной поддержке лиц пожилого и старческого возраста URL: http://www.treko.ru/show_mer_52173 (дата обращения 30.10.2014)

5. Морозова, Е.В. Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов «Активное долголетие» URL: / http://psy.su/psyche/ http://psy.su/psyche/projects/ (дата обращения 30.10.2014)

6. Франкл, В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.