

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания»
Яйского муниципального района



**Комплексная программа психологической
реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов
«Активное долголетие»**

Автор программы: психолог МБУ ЦСО
Стрельникова Е.В.

Пер. Юбилейный, 10

«Утверждаю»
Директор МБУ ЦСО

_____ Н.С.Золотарева
« ____ » _____ 2013 г.

Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов «Активное долголетие»

Актуальность

В Кузбассе почти третья часть населения относится к старшему поколению. Из нее более 35,3 % - лица пожилого возраста и инвалиды. Социальные исследования показывают в целом, неудовлетворительное положение пожилых граждан России по социально - медицинским, демографическим, психологическим и экономическим показателям. Положение усугубляется малообеспеченностью, одиночеством и достаточно низким уровнем адаптивных способностей.

Как сделать жизнь пожилого человека и человека с ограниченными возможностями достойной, насыщенной активной деятельностью, как избавить их от чувства одиночества, отчужденности, как восполнить дефицит общения, как удовлетворить их потребности и интересы - эти и другие вопросы волнуют в настоящее время специалистов центров социального обслуживания и здравоохранения.

В данное время социально – психологическая реабилитация пожилых людей и инвалидов в учреждениях ЦСО, недостаточно развита. Очень мало практических наработок, методик и механизмов осуществления мероприятий по медико – социальной и социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста и инвалидов. Следовательно, проблема состояния здоровья, медико – социальной, психологической реабилитации пожилых людей с разработкой индивидуальной программы реабилитации в центрах социального обслуживания в настоящее время актуальна.

Цель программы:

- ü восстановление (формирование) способностей, позволяющих людям пожилого возраста и инвалидам успешно выполнять различные социальные роли (семейные, профессиональные, общественные и другие);
- ü иметь возможность быть реально включенным в разные области социальных отношений и жизнедеятельности;

- ü формирование социально-психологической компетентности для успешной социальной адаптации и интеграции пожилых и инвалидов в общество;
- ü повышение уровня адаптации пожилых людей и инвалидов в социуме;
- ü профилактики нежелательных негативных тенденций в личностном развитии людей пожилого возраста и инвалидов, социализация на всех уровнях социума.



- ✓ Развитие психологических умений и навыков, саморазвитие личности, повышение жизненного тонуса, стрессоустойчивости;
- ✓ Гармонизация внутреннего мира пожилого человека, инвалида самоактуализация, активизация внутренних ресурсов личности, личностного роста;
- ✓ Повышение жизненной активности и потребности в реализации себя;
- ✓ Внедрение новых социальных технологий в работу с пожилыми людьми и инвалидами, направленную на улучшение качества жизни;
- ✓ Активизация когнитивных функций.



- ∅ лица пожилого возраста и инвалиды, проходящие курс реабилитации в ЦСО на базе ОДП.



заключается в сохранении достоинства и реабилитации пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни. Программа может быть использована в работе психологов центров социального обслуживания на базе ОДП, стационарных и полу стационарных отделений.



Тематический план:

№ занятия	Содержание занятия	Цель	Кол-во часов
1	Диагностический блок (первичное обследование): методика «ТИД»	Экспресс-оценка самочувствия, тревожности и депрессии	15 мин
	Тренинг: «Самопрезентация»;	Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте	2,5 часа
2	Диагностический блок (первичное обследование): «Исследование психического статуса»; Методика «Толкование пословиц».	определение уровня когнитивных функций	1,5 часа
	Релаксационная программа «Настроение» Занятие №1	Знакомство с методом ароматерапии и психогимнастикой	1 час
3	Релаксационная программа «Настроение» Занятие №2	Релаксация, запуск групповой динамики	30 мин

	<p>Программа активизации психических функций «Мышление» Занятие №1 «Интеллект»</p>	<p>Упражнения на развитие:</p> <p>логического мышления (визуальная логика, решение задач-головоломок);</p> <p>пространственного мышления (пространственное воображение, пространственная координация);</p> <p>речевого мышления (запутанные слова, пословицы/речевые обороты, слова в скобках, связь слов, текстовые задания);</p> <p>математического мышления (ряды чисел, комбинации чисел, текстовые задания, скобки);</p> <p>скорости восприятия</p>	1 час
	<p>Метод «Колоритерапия» Занятие №1</p>	<p>Диагностика психоэмоционального состояния</p>	30 мин
4	<p>Релаксационная программа «Настроение» Занятие №3</p>	<p>Создание благоприятного психологического климата в группе. Снятие психоэмоционального стресса, нервного напряжения.</p>	30 мин
	<p>Программа активизации психических функций «Мышление» Занятие №2 «Память»</p>	<p>Упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оперативной памяти; • кратковременной памяти; • долговременной памяти 	1 час
	<p>Метод «Логотерапия» Занятие №2</p>	<p>Реабилитация эмоционального состояния, нормализация поведенческих реакций</p>	30 мин
5	<p>Релаксационная программа «Настроение» Занятие №4</p>	<p>Саморегуляция, восстановление сил, создание позитивного настроения</p>	30 мин
	<p>Программа активизации психических функций «Мышление» Занятие №3 «Концентрация внимания»</p>	<p>Упражнения направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • концентрацию внимания на предметах; • энергетические упражнения 	1 час
	<p>Метод «Визуализация» Занятие №3</p>	<p>Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов ее решения (по выбору клиента)</p>	30 мин
6	<p>Релаксационная программа «Настроение» Занятие №5</p>	<p>Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения</p>	30 мин

	Программа активизации психических функций «Мышление» Занятие №4 «Креативность, или творческое мышление»	Упражнения направленные на развитие: <ul style="list-style-type: none"> -творческого воображения (составление цепочки слов, подбора ключевого слова); -игры для развития творческого мышления 	1 час
	Метод «Изотерапия» Занятие №4	Запуск групповой динамики; развитие навыков работы в группе (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством)	1 час
7	Релаксационная программа «Настроение» Занятие №6	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов	30 мин
	Арттерапевтическая методика «Библиотерапия»	Оказание помощи в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира	1,5 часа
8	Диагностический блок (контрольный срез): -методика «ТИД» «Исследование психического статуса»;	-экспресс-оценка самочувствия, уровня тревожности, депрессии	15 мин
	Методика «Толкование пословиц».	-определение уровня интеллекта	1,5 часа

Структура программы:

Блоки	Формы и методы работы	Цели и задачи	Кол-во часов
<p style="text-align: center;">Релаксационная программа «Настроение»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Психологический практикум; • сеансы ароматерапии, музыкотерапии, смехотерапии 	<p>Цель: предупреждение психических отклонений и профилактика психосоматических заболеваний у лиц пожилого возраста и инвалидов</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - направить усилия пожилого человека и инвалида на сохранение здоровья; - выработать умение осознанно отвечать релаксацией на стрессовый импульс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме; - активно поддерживать развитие положительной групповой динамики 	<p>3ч.30мин</p>
<p>Программа активизации и развития психических функций «Мышление»</p>	<p>Комплекс упражнений, направленных на стимулирование познавательных функций</p>	<p>Цель: стимулирование познавательных функций и увеличение числа связей в головном мозге при помощи психогимнастических и умственных упражнений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановление функций внимания и памяти; - восстановление ощущения временных интервалов; - активизация зрительного восприятия; - реабилитация навыков ориентации в пространстве; - выработка навыков организации и упорядочивания 	<p>4 часа</p>

		информации; - восстановление навыков письменной и устной речи.	
Тренинг «Самопрезентация»	Возможность самовыражения, самопознания, позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития. рефлексия	Цель: развитие личностного потенциала в пожилом возрасте. Задачи: <ul style="list-style-type: none">• Гармонизация внутреннего мира;• Самоактуализация;• Активизация внутренних ресурсов личности, личностного роста.	2ч.30мин
Метод «Арттерапия»	Рисуночная терапия, визуализация, музыкотерапия, логотерапия	Цель: гармонизация эмоциональной сферы, самореализация через творчество, нормализация поведения. Задачи: <ul style="list-style-type: none">- снятие внутреннего напряжения;- повышение собственной личностной ценности;- активизация бессознательного;- актуализация внутреннего состояния.	2ч.30мин
Арттерапевтическая методика «Библиотерапия»	Сказкатерапия, символдрама, притчи, визуализация, рефлексия	Цель: помощь в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира. Задачи: <ul style="list-style-type: none">- повышение самооценки;- помощь в самовыражении и самореализации;- снятие внутреннего психофизиологического напряжения;	1ч.50мин

Ожидаемые результаты:

- ✓ повышение уровня интеллекта;
- ✓ повышение уровня эмоционального состояния;
- ✓ улучшение настроения;
- ✓ профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;
- ✓ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✓ активизация собственного потенциала человека;
- ✓ предотвращение самоизоляции, одиночества;
- ✓ освоение навыками саморегуляции, восстановление сил;
- ✓ создание позитивного настроения;
- ✓ повышение уровня жизненной активности.

