

**Комплексная программа психологической
реабилитации лиц пожилого возраста и
инвалидов**

«Равновесие»

Автор: психолог МБУ ЦСО Стрельникова Е.В.

Для того, что бы пожилой человек и человек имеющий инвалидность, чувствовал себя полноценным членом общества, необходимо его участие в общественной жизни, поддержание индивидуальных, семейных и других связей. К сожалению, очень многие пожилые люди в силу различных причин бывают лишены этого. В результате у них, возникает психологический дискомфорт, и чувство дезориентированности в условиях современной жизни.



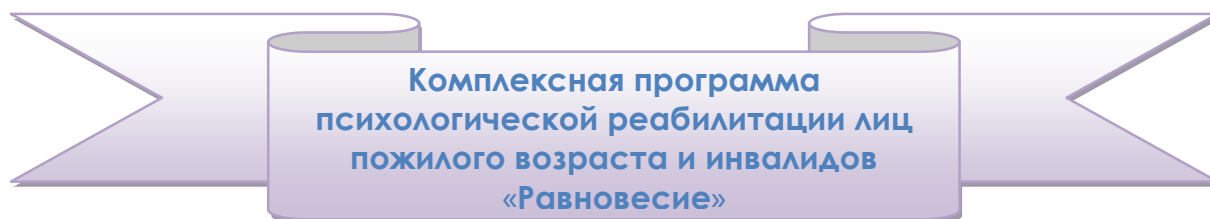
**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания»
Яйского муниципального района
2014 год.**



«Утверждаю»
Директор МБУ ЦСО

_____ Н.С.Золотарева

«____» _____ 2013 г.



Осознание нового жизненного статуса в преддверии пожилого возраста, понимание смысла своей новой жизни после получения инвалидности, состояния, во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний данной категории лиц.

Это обуславливает проблематичность использования известных методов психорегуляции эмоциональных состояний, разработанных для реабилитации позднего возраста и инвалидов. Необходима разработка специфических методов, отражающих характерную для пожилого возраста структуру эмоциональных переживаний. Актуальность программы выражена дефицитом практических методик реабилитации для данной возрастной категории и свидетельствует о необходимости подготовки и внедрения комплексной программы в работу психологов центров социального обслуживания.



Повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалида в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни и поддержание интереса к ней, а также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества и раскрытие потенциальных ресурсов личности.



1. Сохранение внутренней гармонии, которая теперь в основном опирается на прошлое;
2. Преодоление коммуникативных барьеров;
3. Содействие в поиске альтернативных психологических ролей;
4. Активизация психических функций (память, внимание, мышление);
5. Обучение приёмам саморегуляции, релаксации.

Аудитория, на которую рассчитана программа:

лица пожилого возраста и инвалиды, проходящие курс социально-психологической и медицинской реабилитации в МБУ ЦСО Яйского муниципального района на базе ОДП.

Практическая значимость

Заключается в сохранении достоинства и реабилитации пожилых людей и инвалидов, в меняющихся условиях современной жизни.

Сроки реализации программы:

Ø 2014 – 2016 годы.



Тематический план:

№ занятия	Содержание занятия	Цель	Кол-во часов
1	Диагностический блок (первичное обследование): -методика «САН»	Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения	15 мин
	Тренинг «График жизни»	Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте	2,5 часа
2	Диагностический блок (первичное обследование): -тест Айзенка для измерения коэффициента интеллекта (IQ)»	определение уровня интеллекта	1,5 часа
	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №1	Знакомство с методом ароматерапии и гимнастикой для мозга	1 час
3	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №2	Релаксация, запуск групповой динамики	30 мин
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №1 «Интеллект»	Упражнения на развитие: -логического мышления (визуальная логика, решение задач-головоломок); -пространственного мышления (пространственное воображение, пространственная координация); -речевого мышления (запутанные слова, пословицы/речевые обороты, слова в скобках, связь слов, текстовые задания); -математического мышления (ряды чисел, комбинации чисел, текстовые задания, скобки); -скорости восприятия	1 час
	Метод «Мандала» Занятие №1	Диагностика актуального настроения	30 мин

4	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №3	Создание дружеской атмосферы в группе. Снятие стресса, нервного напряжения.	30 мин
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №2 «Память»	Упражнения на развитие: - ü оперативной памяти; - ü кратковременной памяти; - ü долговременной памяти	1 час
	Метод «Мандала» Занятие №2	Реабилитация эмоционального состояния, нормализация поведения	30 мин
5	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №4	Релаксация, восстановление сил, создание позитивного настроения	30 мин
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №3 «Концентрация внимания»	Упражнения, направленные на: - ü концентрацию внимания на предметах; - ü энергетические упражнения	1 час
	Метод «Мандала» Занятие №3	Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов ее решения (по выбору клиента)	30 мин
6	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №5	Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения	30 мин
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №4 «Креативность, или творческое мышление»	Упражнения, направленные на развитие: - ü творческого воображения (составление цепочки слов, подбора ключевого слова); - ü игры для развития творческого мышления	1 час
	Метод «Мандала» Занятие №4	Запуск групповой динамики; развитие навыков работы в группе	1 час
7	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №6	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов	30 мин
	Арттерапевтическая методика «Рисование волшебными красками»	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): - ü методика «САН»; - ü тест Айзенка для измерения уровня Q.	- ü экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения; - ü определение уровня интеллекта	15 мин 1,5 часа

Структура программы:

Блоки	Формы и методы работы	Цели и задачи	Кол-во часов
Релаксационная программа «Позитив»	Информационная беседа; сеансы ароматерапии, точечный массаж Су-Джок, смехотерапия	Цель: предупреждение психических отклонений и профилактика психосоматических заболеваний у лиц пожилого возраста. Задачи: - направить усилия пожилого человека на сохранение здоровья; - выработать умение осознанно отвечать релаксацией на стрессовый импульс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме; - активно поддерживать развитие положительной групповой динамики	3ч.30мин
Программа активизации и развития психических функций «Мысль»	Комплекс упражнений, направленных на стимулирование познавательных функций	Цель: стимулирование познавательных функций и увеличение числа связей в головном мозге при помощи умственных упражнений. Задачи: - восстановление функций внимания и памяти; - восстановление ощущения временных интервалов; - активизация зрительного восприятия; - реабилитация навыков ориентации в пространстве; - выработка навыков организации и упорядочивания информации; - восстановление навыков письменной и устной речи.	4 часа
Тренинг «График жизни»	Психологическое тестирование, работа с воспоминаниями, мозговой штурм, кинотерапия, рефлексия	Цель: развитие личностного потенциала в пожилом возрасте. Задачи: - оказание помощи в устранении	

		негативных жизненных установок в пожилом возрасте; - помощь в минимизации чувства эйджизма по отношению к себе; - оказание помощи в переосмыслении индивидуальных жизненных ценностей и выработке конструктивной жизненной позиции.	2ч.30мин
Метод «Мандала»	Рисуночная терапия, визуализация	Цель: гармонизация эмоциональной сферы, самореализация через творчество, нормализация поведения. Задачи: - снятие внутреннего напряжения; - повышение собственной личностной ценности; - активизация бессознательного; - актуализация внутреннего состояния.	2ч.30мин
Арттерапевтическая методика «Рисование волшебными красками»	Арттерапия, символдрама, 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: - повышение самооценки; - помощь в самовыражении и самореализации; - снятие внутреннего психофизиологического напряжения; - помощь в выработке стратегии любви и добра по отношению к социуму.	1ч.50мин

Ожидаемые результаты:

- ü Повышение уровня интеллекта;
- ü повышение общего фона настроения;
- ü повышение уровня жизненной активности;
- ü повышение стрессоустойчивости;
- ü раскрытие потенциальных ресурсов личности;
- ü преодоление ощущения ненужности и одиночества;
- ü повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалида в социуме.



