



В настоящее время пожилые люди и инвалиды являются наиболее социально незащищенной категорией общества. Основные проблемы, с которыми они сталкиваются – это потеря социального статуса, одиночество, материальные трудности, ухудшение здоровья, дефицит общения, потеря родных и близких и мн. др. Порой это приводит к полной самоизоляции. Психологическая защита, которая полностью сковывает разум и чувства пожилых людей. Психологическая защита позволяет человеку обрести душевное равновесие на какое-то время. Но в случае с пожилыми людьми психологическая защита приводит к противоположному эффекту. Они не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые, так или иначе, отличаются от уже сложившихся стереотипов. Своеобразное ощущение времени. Пожилые люди всегда живут в настоящем. Но в этом настоящем оказываются и прошлое в виде воспоминаний, и будущее в виде страхов и переживаний.

Выбранные нами темы в работе отвечают потребностям и возможностям пожилых людей, помогают 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.

### **Цели Программы:**

- организация индивидуальной занятости на дому для получателей социальных пожилых возраста и инвалидов;
- пропаганда здорового образа жизни у пожилых людей и инвалидов, в том числе с полной утратой способности к самообслуживанию или передвижению;
- активизирование собственных возможностей пожилых людей и инвалидов;
- сохранение социальной активности пожилых людей и инвалидов, физического и психического здоровья;
- использование интеллектуального, культурного, личностного потенциала и жизненного опыта людей старшего возраста и инвалидов.

### **Задачи Программы:**

- повышение качества жизни пожилых людей и инвалидов, в том числе с полной утратой способности к самообслуживанию или передвижению;
- расширение интеграции граждан пожилого возраста и инвалидов к самообслуживанию или передвижению в процессы социальной коммуникации;
- улучшение эмоционального фона пожилых людей и инвалидов

- создание условий для культурно – досуговой, информационно-познавательной, психологической деятельности, занятий физической культурой и оздоровления;

- содействие развитию творческой активности и потенциала;

#### **Основные направления Программы:**

- Спортивно-оздоровительное направление;
- Информационно- познавательное направление;
- Культурно – досуговое направление;
- Социально - психологическое направление;
- Социально-реабилитационное направление.

**Целевая аудитория:** пожилые граждане и инвалиды, получатели социальных услуг АНО КЦСОН «Лидер», в том числе с полной утратой способности к самообслуживанию или передвижению с целью социальной реабилитации и адаптации

**Даты и время проведение занятий:** в соответствии с планом проведения культурно-массовых, досуговых и реабилитационных мероприятий на соответствующий календарный месяц и графиком посещения на дому.

Программа «Ты не один» вариативна, может корректироваться в зависимости от индивидуальной оценки потребностей получателей услуг. Все мероприятия программы проводятся с учетом психологической совместимости и индивидуальных особенностей пожилых людей.

Все занятия и мероприятия программы объединены в блоки в зависимости от направленности действия. Тематика занятий подбирается таким образом, чтобы участник программы мог включиться в них в любое время. Количество занятий в течение периода реализации зависит от интересов и возможностей участников, продолжительности одного мероприятия. Продолжительность занятия, консультации - 20-40 минут, социокультурного мероприятия-30-90 минут.

Занятия носят добровольный характер, реализуются специалистами в процессе индивидуальной работы.

#### **Ожидаемые результаты.**

Реализация программы позволит:

- улучшить психологическое состояние граждан пожилого возраста;
- повысить их интеллектуальный уровень;
- создать условия для повышения собственной значимости и востребованности;
- развить творческую активность;

- снизить негативных факторы социальной изоляции и/или тяжелой жизненной ситуации, компенсация функциональных сложностей или дефицитов,
- сохранить навыки и возможности вести самостоятельный, автономный образ жизни.

## Содержание программы

№ п/п	Темы занятий
<b>Культурно-досуговое направление</b>	
1	<p><b>Занятия «Вместе веселее»</b>  <u>Задачи:</u> формирование позитивных интересов, улучшение эмоционального фона, развитие интереса к настольным играм, воспитание спортивного духа.  <u>Вид деятельности</u> - систематические занятия по настольным играм в соответствии с запросами пользователей услуг</p>
2	<p><b>Занятия «Музыка для души»</b>  <u>Задачи</u> повышение качества жизни через удовлетворение у получателей социальных услуг потребности культурного досуга, формирование позитивных интересов, улучшение эмоционального фона, информационно-просветительская деятельность.  <u>Вид деятельности</u> – систематические занятия в соответствии с запросом и интересами получателей услуг в виде прослушивания аудиоспектаклей и концертов, содействие в развитии вокальных способностей.</p>
3	<p><b>Занятия «Киноман»</b>  <u>Задачи:</u> повышение качества культурного досуга, развитие коммуникативных навыков, формирование позитивных интересов (позитивного зрительского опыта), формирование навыков критического мышления, развитие индивидуальности, улучшение эмоционального фона.  <u>Вид деятельности</u> - просмотр художественных, документальных и мультипликационных фильмов в соответствии с запросом пользователей социальных услуг. Проведение информационно-познавательных бесед о фильмах и совместное обсуждение просмотренного киноматериала.</p>
<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>	
1	<p><b>Гимнастика для лежачих больных</b>  Занятия лечебной гимнастикой с пожилыми людьми проводятся не чаще 2 раз в неделю.  Нагрузка минимальной, время занятий - 10 мин., упражнения выполняться в облегченных исходных положениях: сидя, лежа.</p>

	<p>Гимнастика для лежачих больных может предполагать несколько направлений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пассивная гимнастика, требующая помощи сиделки или родных;</li> <li>• изометрические упражнения, предполагающие напряжение мышц с сопротивлением;</li> <li>• массаж и самомассаж;</li> </ul> <p><u>Активная гимнастика</u> выполняется лежачими больными самостоятельно, без посторонней помощи. Выполняется без резких движений. Нагрузка и количество повторений увеличиваются постепенно, по мере укрепления мышц и суставов.</p> <p><u>Упражнения для шеи.</u> Укрепление мышц шеи имеет особенное значение на силу предотвращения нарушений мозгового кровоснабжения. Упражнения можно выполнять на подушке или на специальном жестком валике. Начинают движения с легких покачиваний головы от одного плеча к другому. Постепенно амплитуду покачиваний увеличивают. Далее подбородок медленно и плавно прижимают к груди, после чего голову отводят назад. Количество выполнений медленно наращивают от 10-20 до 100 в день.</p> <p><u>Упражнения для плечевых суставов.</u> Руки расслаблены и расположены вдоль тела на постели. Пациент плавно выполняет развороты рук наружу и вовнутрь с максимально возможной амплитудой. Работают при этом в первую очередь плечевые суставы.</p> <p><u>Упражнения для кисти рук.</u> Пациент выполняет сгибательные и разгибательные движения всех пальцев рук вместе и по отдельности. Также полезно выполнять вращательные движения кисти.</p>
2	<p><b><i>Дыхательная гимнастика.</i></b></p> <p>Дыхательные упражнения благотворно влияют на функции всех внутренних органов пожилого человека, оказывают тонизирующее воздействие на обмен веществ и способны улучшить нервную регуляцию различных функций. Регулярная дыхательная практика усиливает и удлиняет выдох, может снизить артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Она поможет улучшить общий и местный крово- и лимфоотток, кровоснабжение внутренних органов, и предотвратить развитие: застойного воспаления лёгких; запоров; жировой эмболии; межрёберной невралгии.</p>
3	<p><b><i>Самомассаж.</i></b></p> <p>Для сохранения тела крепким, духа сильным пожилым людям надо ежедневно кроме дыхательной гимнастики и физических упражнений уделять несколько минут самомассажу. Воздействие на организм массажем оказывает выраженный оздоровительный эффект. Регулярное занятие самомассажем позволит повысить защитные силы организма, улучшить самочувствие, настроение, работоспособность, снять болевые симптомы, нервное напряжение.</p> <p>Разучивать приемы самомассажа нужно постепенно, ежедневно прибавляя по 3-4 новых движения. Для усиления массажного эффекта полезно время от</p>

	<p>времени при выполнении приемов самомассажа энергично потирать ладони друг о друга. Занятия желательно проводить ежедневно утром и вечером по 10-15 минут. Упражнения удобно выполнять сидя на стуле. Повторять каждое движение нужно по 8-16 раз.</p>
<p><b>Информационно-познавательное направление</b></p>	
1	<p><b><i>Занятия «Краевед»</i></b>  <u>Задачи:</u> решение проблемы досуга получателей социальных услуг, создание условий благоприятных для общения, обмена информацией в различных областях истории.  <u>Вид деятельности</u> – проведение бесед, лекций, обзоров, виртуальный туризм.</p>
2	<p><b><i>Занятия «Литературная гостиная»</i></b>  <u>Задачи:</u> решение проблемы досуга получателей социальных услуг формирование и развитие у пользователей услуг чувства прекрасного, привлечение внимания к новым публикациям, к классической литературе русских и зарубежных авторов, продление активного долголетия.  <u>Вид деятельности</u> - проведение бесед, дискуссий, виртуальные обзоры, музыкотерапия (прослушивание литературно-музыкальных композиций, посвященных литературным и юбилейным датам), библиотерапия, часы поэзии.</p>
3	<p><b><i>Школа здоровья</i></b>  <u>Задачи</u> – повышение ответственности получателей социальных услуг, в том числе с полной утратой способности к самообслуживанию или передвижению за сохранение своего здоровья, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача, формирование умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи, формирование навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек), формирование установок на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление психологического здоровья.  <u>Вид деятельности</u> – занятия проводятся в форме проведения бесед, дискуссий, виртуальных обзоров</p>
<p><b>Социально-психологическое направление</b></p>	
1	<p><b><i>Музыкотерапия.</i></b>  Прослушивание классической музыки, фольклора и прочих любимых музыкальных произведений, а также контакт с музыкальными инструментами позволяют регулировать психоэмоциональную сферу, оказывать положительное действие на физическую активность и процессы работы мозга. Для людей, утративших когнитивные функции, музыка является средством самовыражения и способствует улучшению качества жизни. Сеансы музыкотерапии проводятся с учётом индивидуальных особенностей получателей социальных услуг, с применением современных технологий.</p>

2	<p><b>Мандалатерапия</b></p> <p>Существует множество видов мандал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рисованная (пальцами на песке и красками на бумаге;</li> <li>• кисточками, фломастерами, мелками);</li> <li>• насыпная (из цветного песка, крупы и специй, мозаики);</li> <li>• плетеная (из нитей на каркасе, вязаные крючком, вышитые нитями или бисером);</li> <li>• мандала-ассамбляж;</li> <li>• мандала-инсталляция.</li> </ul> <p>Занятия мандалатерапией успешно применяются в целях профилактики эмоционального выгорания, эмоциональных перегрузок и снижения эмоционального фона. Метод настолько эффективен и прост в применении, что его легко осваивают люди пожилого возраста и люди с ограниченными возможностями</p>
<b>Социально-реабилитационное направление</b>	
1	<p><b>Нейробика.</b></p> <p>Это комплекс упражнений, тренирующий мыслительные процессы и память. На занятиях с получателями социальных услуг, в том числе с полной утратой способностей к самообслуживанию или передвижению занимаются пальчиковой гимнастикой, решают головоломки, задачи на логику, внимание и память.</p>
2	<p><b>Занятия «Радость творчества».</b></p> <p>Систематические занятия в соответствии согласно запросам пользователей услуг по рисованию, пальчиковому рисованию, пластилинографии, раскрашиванию картинок, аппликации и изготовлению поделок.</p>
3	<p><b>Библиотерапия.</b></p> <p>«Читаем вместе, читаем вслух». Совместное со специалистами прочтение книг по ролям, прослушивание книг с обсуждением, чтение коротких рассказов и юмористических рассказов, стихов.</p>

Направления Программы могут быть дополнены новыми направлениями, имеющими те же цели и задачи, что и Программа в целом

## Литература

1. Александров А. А. «Психодиагностика и психокоррекция» Серия «Мастера психологии» СПб. Питер 2008 г.
2. Зверева Н. Ю. «Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями». СПб. Речь 2008 г.
3. Краснова О. В, Лидере А. Г., «Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании» // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост., 2003.
4. Краснова О. В., Лидере А. Г. «Социальная психология старения»: М: Издательский центр «Академия», 2002
5. Международный научный журнал «Символ науки» №04-2017. Е.В. Левина «Об организации досуговой деятельности в отделениях дневного пребывания»
6. Барковская, Л. Как жить до 100 лет, не болея: уникальная система здоровья / Л. Барковская, Х. Шаймарданов.–М: АСТ; Владимир: Астрель; ВКТ, 2010. -348с.