Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Новоалександровский комплексный центр социального обслуживания населения»

Программа

групповых занятий с людьми пожилого возраста

«Вы не одиноки»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Педагог-психологКиселева Наталья Ивановна |

Приложение 1

Утверждено приказом

Директора ГБУСО

«Новоалександровский КЦСОН»

№ 44 от 09.01.2020 г.

**Программа**

**групповых занятий для людей пожилого возраста «Вы не одиноки»**

Данная Программа групповых занятий для людей пожилого возраста предназначена для получателей социальных услуг, а так же для населения пенсионного возраста. Увеличение количества людей пожилого возраста характерно для п. Темижбекский. Общая численность населения города – четыре с половиной тысячи человек, полторы тысячи составляют пожилые люди, то есть, почти каждый четвертый человек уже достиг пенсионного возраста.

Такая ситуация типична не только для данного поселения, но и для всего района. Повышение качества жизни пожилых людей, создание условий, обеспечивающих активную, продолжительную жизнь людей пожилого возраста – важная задача общества.

Понятие «качество жизни» (в отличие от «уровня жизни», определяющего материальное благосостояние) характеризуется отсутствием серьезных психологических проблем, свободой от психологических стрессов повседневной жизни, наличием разнообразных возможностей для повышения уровня образования и культуры, доступностью информации, развитым чувством собственного достоинства личности.

Программа групповых занятий для людей пожилого возраста является актуальной в реалиях современности, так как среди всех факторов, влияющих на удовлетворенность человека жизнью в любом возрасте, самым важным считается здоровье. Ухудшение здоровья приводит человека к ощущению бесполезности и беспомощности. Неудивительно, что в пожилом возрасте эта проблема становится наиболее актуальной: наблюдаются физиологические изменения организма, снижение сенсорных функций. И в тоже время, решение возрастных задач: осмысления жизненного пути, помощи в воспитании внуков, передачи накопленного опыта требует физических и энергетических затрат. Как видно из вышесказанного, очень трудно совместить важную задачу зрелого возраста (подведение жизненных итогов) с обстоятельствами жизни большинства пенсионеров.

Разработанная Программа имеет определённую направленность:

* Развивающая направленность Программы. Программа способствует развитию положительной мотивации и заинтересованности занятиями, умению работать в команде, чувственного и невербального контакта с окружающими. А также, установлению коммуникативного и интерактивного общения, развитию творческого потенциала участников, навыка слышать себя и выявлять собственные потребности, навыка в познании внутреннего мира себя и окружающих, навыка релаксации. Развивает способность находить выход из конфликтной ситуации, желание вступать в дружеское взаимодействие.
* Воспитательная направленность Программы. Программой предусмотрено снятие нервно-психического напряжения с помощью методов и техник арт-терапии, воспитание желания работать в группе. Выработка у участников желания быть счастливыми.

Новизна программы заключается в успешном сочетании групповой и индивидуальной работы, позволяющей участникам познать свой внутренний мир, раскрыть творческий потенциал, установить коммуникативное и интерактивное общение. Развить способность находить выход из конфликтных ситуаций, желание вступать в дружеское взаимодействие и научиться работать в группе.

Целесообразность Программы в том, что людям пожилого возраста достаточно сложно рассказывать о своих переживаниях, поскольку они вызывают болезненные воспоминания. Занятия, построенные на основе группового общения, помогут пожилым людям выплеснуть свои переживания и вновь наладить контакт с окружающими их людьми. Такие занятия помогают пенсионерам сконцентрироваться на своих телесных ощущениях и через это обратиться к своим внутренним душевным процессам, аккумулировать свой жизненный опыт, способствуют принятию себя и своего жизненного пути.

Формы и методы деятельности, на занятиях, являются увлекательными, так как раскрывают творческий потенциал человека, комфортными, так как налаживают коммуникативные способности участников.

 ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Утверждено приказом

Директора ГБУСО

«Новоалександровский КЦСОН»

№ 44 от 09.01.2020 г.

Тематический план занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество занятий |
| 1. | Групповое занятие «Эмоции» | 2 |
| 2. | Занятие «Взаимосвязь психологического и физического здоровья» | 2 |
| 3. | Занятие «Мои года, моё богатство!» | 2 |
| 4. | Занятие «Анти стресс» | 2 |
| 5. | Занятие «Арт-терапия» | 2 |
| 6. | Занятие «Психология поэзии» | 2 |
| 7. | Занятие «Кинотерапия» | 2 |
| 8. | Занятие «Элементы коммуникативного тренинга» | 2 |
| 9. | Занятие «Давайте будем все помнить»  | 2 |
| 10. | «В чём прелесть одиночества?» | 2 |

Итого: 20 занятий. Одно занятие длится от 1 часа до 1 часа 15 минут

## План программы:

1. Групповое занятие «Эмоции»

Цели:

* создание психологически безопасной атмосферы в группе
* развитие психологической культуры пожилых людей
* поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Лекционный материал: чувства, эмоции, настроение, состояния.
2. Кроссворд «Эмоции и чувства»
3. Предлагаются первые части пословиц, нужно вспомнить окончание

2. Занятие «Взаимосвязь психологического и физического здоровья»

Цели:

* ориентация пожилых людей на активный образ жизни, на активную жизненную позицию
* расширение представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни
* коррекция познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, восприятия)

План:

1. Лекционный материал на тему «Здоровый образ жизни»
2. Анаграммы
3. Взаимосвязь питания с нашим самочувствием и настроением
4. Кроссворд «Витамины»
5. Лекционный материал о физической нагрузке
6. Игра «Собери пословицу»

3. Занятие «Мои года, моё богатство!»

Цели:

* поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания, мышление)
* развитие коммуникативных навыков
* повышение настроения и жизненного тонуса

План занятия:

* Викторина по истории края, района, посёлка
* Песни и романсы о жизни.
* Игра «Термины и определения»

4. Занятие «Анти стресс»

Цели:

* знакомство с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях
* профилактика тревожных и депрессивных состояний

План:

1. Гимнастика по Джекобсону
2. Дыхательная гимнастика

5. Занятие «Арт-терапия»

Цели:

* развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
* развитие умения выражать свои чувства и эмоции
* профилактика тревожных и депрессивных состояний

План:

1. Лекционный материал
2. Упражнение «Радуга»
3. Репродукции картин, обсуждение

6. Занятие «Психология поэзии»

Цели:

* развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
* развитие умения выражать свои чувства и эмоции
* профилактика тревожных и депрессивных состояний
* поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Чтение стихов
2. Игра «Написание стихов»
3. Викторина «Чьи это строки?»

7. Занятие «Кинотерапия»

Цели:

* развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
* развитие умения выражать свои чувства и эмоции
* профилактика тревожных и депрессивных состояний
* поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Лекционный материал о жизни и творчестве Э.А. Рязанова
2. Игра «Рязановские крылатые фразы»
3. Видеофрагменты песен и романсов
4. Викторина

8. Занятие «Элементы коммуникативного тренинга»

Цели:

* закрепление полученных знаний и навыков
* получение положительной обратной связи
* закрепление чувства эмоциональной и психологической защищенности

План:

1. Проведение антистрессовых упражнений
2. Упражнение «Цитаты великих людей»
3. Упражнение «Ладонь»

9.Занятие «Давайте будем всё помнить»

Цели:

* поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)
* профилактика заболеваний (склероз)

План:

1 развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала

2 игра на развитие познавательных процессов

10 Занятие. «В чём прелесть одиночества?»

* развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
* развитие умения выражать свои чувства и эмоции
* профилактика тревожных и депрессивных состояний
* поддержание когнитивных процессов (памяти, внимания)

План:

1. Тренинг «Я,ты, он, она…»
2. Упражнения «Узнай кто рядом»
3. Викторина.