**Методические рекомендации**

**по реализации инновационной технологии психологического сопровождения**

**в полустационарном обслуживании**

**пожилых граждан и инвалидов**

**«Шаг к долголетию»**

 Инновационная технология психологического сопровождения в полустационарном обслуживании пожилых граждан и инвалидов реализуется в рамках работы на базе социально-оздоровительного отделения Центра факультета «Психология общения» «Университета третьего возраста».

 В арсенале современной психологии немало эффективных методов для работы с пожилыми людьми, но это чаще тренинги когнитивных навыков, направленных на восстановление и поддержание функций внимания, памяти, логического мышления и др., а также эмоционального фона. Однако проблемы, с которыми обращаются пожилые люди к психологу, гораздо сложнее, чем угасание некоторых функций. Например, потеря смысла жизни, ощущение глобального одиночества, страх перед возможной беспомощностью дают психологу пищу для размышлений. Как обеспечить пространство развития личности пожилого человека, чтобы доверить ему самому выбор дальнейшей судьбы и при этом взять ему на себя ответственность за свой выбор; что предпринять, чтобы поиски смысла существования вышли за пределы собственной жизни, ограниченной обедненными правами пожилого человека?

 В Государственном бюджетном учреждении социального обслуживания “Предгорный комплексный центр социального обслуживания населения” пожилые люди и инвалиды окружены внимаем и заботой. В социально – оздоровительном отделении Центра, а также в отделениях временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов оказываются медицинские услуги оздоровительного – профилактического характера в параллели с психологической реабилитацией, что усиливает эффективность включения компенсаторных возможностей наших клиентов.

 Групповые занятия проводятся 3 раза в неделю длительностью 1,5-2 часа, что вполне достаточно для пожилых людей, т.к. они быстро утомляются и, как правило, не в состоянии адекватно оценить умственную усталость. Чтобы её снять, проводятся: релаксация, музыкотерапия, лечебная физкультура, культурно – оздоровительные мероприятия.

 Параллельно с групповыми занятиями проводятся индивидуальные психологические консультации, что позволяет отслеживать эмоциональное состояние клиентов и более бережно способствовать изменениям.

 Во время индивидуальных занятий психологи отвечают на вопросы, которых у клиентов очень много (время групповых занятий стараемся на это не тратить, т.к. говорят пожилые люди медленно и витиевато, начиная издалека). Поступаем рационально, решая часть вопросов во время индивидуальных консультаций.

 Особенностью групп пожилых людей является ротация её членов вследствие специфичности: кто-то плохо себя чувствует и не приходит, а кого-то привела подруга, некоторые включаются в группу после индивидуальной консультации. В такой ситуации необходимо сформулировать цели, соответствующие тем условиям жизни групп, которые невозможно изменить. Чего можно достичь в группе, в которой каждое занятие – скорее самодостаточное, чем часть месячного процесса? Существует много приемлемых и реалистичных целей. Участники могут делиться друг с другом своими проблемами и заботами и таким образом избегать состояния одиночества и ощущения уникальности своих страданий. Мы учим их навыкам общения, чтобы они осознавали, что общение способно оказать им реальную помощь.

 Целями групповой психотерапии лиц пожилого возраста являются привлечение их к социальному взаимодействию, повышение самооценки, усиление независимости, ориентация на реальность и постоянно меняющуюся действительность. Основной целью наших занятий является самопознание, в ходе которого у пожилого человека может оформиться и отрефлексироваться смысл собственной нынешней (не прошлой) жизни, жизни человека, не утратившего многих способностей, не потерявшего значение для общества, способного к обретению новых качеств преимущественных для его возраста, и способного смотреть на жизнь с точки зрения не только потерь, но и предоставляемых возможностей.

 Работа с пожилыми людьми предъявляет особые требования к составлению программы, а следовательно и к подбору психотерапевтических методик, которые собственно и составили комплекс групповых занятий. То, что искусство исцеляет, люди знали много тысячелетий назад.

 Арт-терапия – область психологии и психотерапии, которая практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, а при правильном использовании дает потрясающие результаты.

 В арсенале современной психологии и геронтологии не так много методов, которые специалисты могут применять для работы с пожилыми людьми. Мы успешно используем, в практике своей работы эти методы, нацеленные на восстановление и активизацию телесных, психологических и социальных функций, навыков, возможностей наших клиентов, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пожилой человек не может справиться самостоятельно.

 Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души, использующий невербальный язык искусства, контактирующий с глубинными аспектами духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из мыслей, чувств, восприятий, жизненного опыта.

 С помощью образов, чувств, бессознательное взаимодействует с сознанием. Зная это, наши специалисты широко используют методы арт-терапии, как на занятиях творческой реабилитаций, так и на психологических занятиях, применяя музыкальное сопровождение, как сопутствующий прием при проведении релаксации, как музыкальный фон к играм. На психологических занятиях используются разнообразные методы и приемы – это: чтение к размышлению притч, сказкотерапия, пластические движения, рисунок, драматизация.

 Обнаружение личностных смыслов через творчество даёт эффективность в мотивации жизненной активности пожилых людей.

 В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используем дополнительные приемы: дыхательные упражнения, цветотерапию и живопись, звуковую гимнастику (аутотренинг).

 Для регуляции психоэмоционального состояния пожилых людей используются:

1. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности:

- мазурки, прелюдии Шопена;

- вальсы Штрауса;

- мелодии Рубинштейна.

2. Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к прекрасному миру:

- Вторая кантата Баха;

-“Лунная соната”, “Симфония ля-минор” Бетховена.

3.Для общего успокоения, удовлетворения:

- Шестая симфония, часть 2 Бетховена;

-“Колыбельная” Брамса;

-“Аве Мария” Шуберта;

-“Ноктюрн соль-минор” Шопена;

-“Свет луны” Дебюсси.

4. Для снятия напряженности в отношениях с другими людьми:

- Концерт ре-минор для скрипки, Двадцать первая кантата Баха;

- Соната для фортепиано, Пятый квартет Бартона;

- Месса ля-минор Брукнера.

5. Для снятия эмоционального напряжения:

- “Дон Жуан” Моцарта;

- Первая Венгерская рапсодия Листа;

- Сюита к драме “Маскарад” Хачатуряна.

6.Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения:

- Шестая симфония, 3 часть Чайковского;

- Увертюра к трагедии Гете “Эгмонт” Бетховена;

- Прелюдия первая, опус 28 Шопена;

- Вторая Венгерская рапсодия.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:

- “Итальянский концерт” Баха;

- Симфония Гайдна.

 В комплексе групповых занятий использованы упражнения, игры, диагностические экспресс – методики, разработанные многими известными авторами, а это указывает на то, что они все апробированы и работают эффективно, включая механизмы лечебного действия групповой психотерапии:

1. Интерперсональное влияние – понимание и осознание впечатления, которое участник производит на окружающих, что позволяет ему оценить эффективность своего поведения, скорректировать самооценку и потренироваться в новых способах взаимодействия.

2. Катарсис: очищение своей души и возможность высказать то, что беспокоит пожилого человека, дает ему чувство освобождения (здесь необходимо отметить, что мы не используем глубинных методов, чтобы не спровоцировать повышения тревожности).

3. Групповая сплоченность позволяет избавлению от чувства одиночества, оторваться от однообразия одинокого образа жизни, и в то же время защитить свой мир и стабильность от вторжения посторонних (защите личностного пространства обучают в процессе бесед, дискуссий, игр….)

4. Самопонимание - один из важнейших факторов терапии, способствующего росту любви, мужества, творчества и любознательности, а также снижению страха и враждебности.

5. Экзистенциональные факторы также имеют немаловажное значение для группы пожилых людей, т.к. особенно для них актуальны:

- признание того, что жизнь временами бывает жестокой и несправедливой;

- признание того, что нельзя избегать боли, которую причиняют жизнь и осознание смерти;

- признание того, что, несмотря на открытость человека другим, он всегда может столкнуться с одиночеством;

- столкновение с основной проблемной – проблемой жизни и смерти – требует от человека большей честности и меньшей зависимости от мелочей;

- понимание того, что человек должен взять на себя полную ответственность за жизнь, которой живет, независимо от того, в какой мере он зависит от других и получает от них поддержку;

6. Понимание того, что человек не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания и симптомы, способствует преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с другими, повышает самооценку;

7. Появление надежды на успех коррекции под влиянием улучшения состояния других пациентов и собственных достижений – важный фактор, ориентирующий на оптимистичность перспектив;

8. Возможность в процессе групповой психотерапии помогать друг другу, делать что-то для другого очень действенно, потому что, помогая другим, человек становится более уверенным в себе, ощущает себя полезным и нужным, начинает уважать себя и верить в собственные возможности. Особенно важны такие ощущения для людей с низкой самооценкой. Осознание пожилым человеком того, что он может быть полезен кому-то, выводит его из состояния болезненной самопоглощённости, являющейся одним из симптомов возрастно-ситуационной депрессии, дает ему цель и чувство собственной значимости.