**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания “Предгорный комплексный центр социального обслуживания”

 Утверждаю

 Директор ГБУСО

 “Предгорный КЦСОН”

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Д. Донская

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012г.

 Программа

 внедрения инновационной технологии

полустационарного обслуживания

 граждан пожилого возраста и инвалидов

***« Шаг к долголетию»***

 ст. Ессентукская

 2012г.

 Автор — Обухова Тамара Николаевна, психолог ГБУСО «Предгорный КЦСОН»

Рассмотрена и одобрена на заседании специалистов ГБУСО «Предгорный КЦСОН» «28» декабря 2012 г., протокол №12.

357350 Ставропольский край

 Предгорный район

 Ст. Ессентукская, ул. Набережная, 4а.

 государственное бюджетное учреждение

 социального обслуживания

 «Предгорный комплексный центр

социального обслуживания населения»

тел.(87961) 2-23-10; 5-14-07

***Пояснительная записка***

 Жизненный цикл человека – цепь переходов от одного возраста к другому. Традиционно считается, что старость – возраст мудрости. Однако прислушаемся к словам Ж. Ж. Руссо: “Молодость – вот время для приобретения мудрости, старость — для её применения”. Никто не станет отрицать правомерность высказывания, но тем не менее, надо понимать, что жизненные обстоятельства заставляют пожилых людей приспосабливаться и к внешнему окружению, и к изменениям происходящим в них самих, а это не каждому по силам.

 Программа “Шаг к долголетию” призвана решать возрастные кризисные проявления, такие как:

- потеря смысла жизни в конце жизненного пути;

- одиночество;

- социальная изоляция;

- ощущение невостребованности, ненужности;

- снижение коммуникативных навыков;

- дефицит общения;

- потеря социальных ролей и функций;

- пассивная жизненная позиция;

- депрессия и субдепрессия;

- страх смерти.

 Чтобы справиться с этими проблемами, надо включить компенсаторные механизмы реабилитанта.

 Цели программы: привлечь клиентов пожилого возраста и инвалидов к социальному взаимодействию, повышая самооценку, усиливая независимость, ориентацию на реальность и постоянно меняющуюся действительность. Помочь найти имеющиеся ресурсы и сформировать цели, а иногда и смысл жизни для увеличения способности выдержать то, что изменить нельзя; помочь справиться с переживаниями, которые препятствуют нормальному эмоциональному самочувствию и общению.

Предмет психокоррекции – кризисные проявления пожилых людей и инвалидов:

1) Потеря смысла жизни в конце жизненного пути;

2) Одиночество;

3) Социальная изоляция;

4) Ощущение невостребованности, ненужности;

5) Снижение коммуникативных навыков;

6) Дефицит общения;

7) Потеря социальных ролей и функций;

8) Пассивная жизненная позиция;

9) Депрессия и субдепрессия;

 10)Страх смерти;

11)Снижение когнитивных функций.

Объект психокоррекции: клиенты пожилого возраста и инвалиды.

 В программе представлены групповые приёмы и методы работы с пожилыми людьми, позволяющие выработать у них адаптивное поведение, рациональные установки и механизмы саморегуляции.

 В результате такой работы снижается уровень депрессии, изменяется направленность мышления и поведения, картина их жизни становится более позитивной.

**Методические рекомендации по организации работы по программе**

 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 обеднёнными правами пожилого человека?

 Работу с пожилыми людьми многие специалисты считают довольно сложной, т.к. под сомнение ставится вопрос о возможности позитивных изменений вообще, не говоря уже об изменениях, происходящих на фоне ухудшения состояния здоровья.

 Тем не менее, мы эти проблемы решаем, и на наш взгляд, достаточно успешно. Дело в том, что работа психолога является составной частью реабилитационно – оздоровительного комплекса, направленного на восстановление физического и психологического здоровья пожилых людей.

 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 отвечаем 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.

 Ещё одной 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.

 Задача психолога Центра в том, чтобы с помощью Программы “Шаг к долголетию” помочь найти имеющиеся в распоряжении стареющего человека ресурсы и сформулировать цели, а иногда и смысл жизни для увеличения способности выдержать то, что изменить нельзя. Ницше очень давно написал: “Тот, у кого есть “зачем” жить, может перенести любое “как”.

 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.

 Подводя итог вышесказанному, заметим, что психотерапевтический комплекс нацелен не столько на обучение поведенческим навыкам, сколько на приобретение уверенности в себе, высвобождение имеющихся ресурсов, повышение самооценки и культивирование искреннего, эффективного общения.

 Комплекс рассчитан на увеличение числа возможных способов поведения человека, отходу от знакомых, стереотипных паттернов и поиску альтернативных, более эффективных способов взаимодействия.

 Уверенность в себе, которая вырабатывается в процессе занятий, способствует принятию ответственности за свою жизнь, чувства и действия, что, в свою очередь, формирует интернальный локус контроля.

 ***Содержание программы.***

**Блок 1 “Путь самопознания”.**

 Задачи: Адаптировать клиентов к условиям реабилитационных занятий по формированию психологической культуры; познакомить с приемами самопознания, самонаблюдения и самоанализа с целью познания себя, своих сильных и слабых сторон, своей уникальности, сравнивая свои особенности с суждениями других; научить приемам АТ (аутогенной тренировки), позволяющей снимать эмоциональное напряжение.

Тема 1 занятия: “Зачем надо себя знать? Или психология-это просто ”

Тема 2 занятия: “Величайший врач мира живет внутри нас ”(искусство самонаблюдения) .

Тема 3 занятия: “Коридоры жизни”.

Тема 4 занятия: “Главные часы человека”.

Тема 5,6 занятия: “Среди людей ”.

**Блок 2 “Реконструкция жизненных смыслов”.**

 Задачи: Обеспечить психологическую поддержку пожилым людям при решении самых разнообразных ситуаций, реализуя потребность в решении вопроса о смысле жизни и о формах собственной деятельности на стадии, когда она уже не приносит ничего нового в ощущениях. В процессе занятий подвести клиентов к осознанию того, что отрицая жизненные проблемы, подавляя их в себе, люди платят большую цену - приобретение тревожности, требующей психокоррекции. Сформировать убежденность, что жизненный сценарий поддается корректировке, лишь только надо “не скорбя благославить” свой возраст, побеждая одиночество, противопоставляя ему радость жизни, настраиваясь на позитивное восприятие окружающего мира посредствам детоксикации разума.

Тема 1 занятия: “Жизненные сценарии. Можно ли изменить судьбу?”.

Тема 2 занятия: “Ударим радостью по старости”.

Тема 3 занятия: “Одиночество. Как его можно победить?”.

Тема 4 занятия: “Новый взгляд на здоровье. Детоксикация”.

Тема 5 занятия: “Манипуляции людьми. Внимание! Вас вербуют в секты”

**Блок 3 “Рецепты психологического здоровья”.**

 Задачи: Помочь пожилым людям осознать собственную ответственность за свое здоровье, поведение, разрушающее здоровье. Дать практические рекомендации по направлению их усилий на сохранение здоровья и восстановление эмоционального равновесия.

Тема 1 занятия: “Солнечная сторона привычного пробуждения. Защитные функции сна.”

Тема 2 занятия: “Негативные мысли. Как от них избавиться.”

Тема 3 занятия: “Как укротить дракона по имени “Раздражительность .””

Тема 4 занятия: “Чувство беспокойства. Как с ним справиться.”

Тема 5 занятия: “Апатия. Как с ней справиться ”

**Блок 4 “Саморегуляция”.**

 Задачи: Способствовать изменению самосознания и развитию самоисследования для коррекции эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений. Помочь клиентам восстановить измененные когнитивные функции их психике.

Тема 1 занятия: “Безобидный тренинг.”

Тема 2 занятия: “Что-то с памятью моей стало?”

Тема 3 занятия: “Повышаем самооценку. ”

Тема 4 занятия: “Развиваем стрессоустойчивость, побеждаем депрессию.”

Тема 5 занятия: “Энергетические вампиры, кто они? Приёмы психологической защиты. ”

**Блок 5 “Уроки жизни”**

 Задачи: Помочь клиентам внести в свою жизнь необходимые изменения, содействуя процессу личностной корректировки, реализации творческого и духовного потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха. Стимулировать рост духовно-нравственного потенциала в гендерных отношениях.

Тема 1 занятия: “Здоровый стиль жизни.”

Тема 2 занятия: “Как защитить себя от алкоголика.”

Тема 3 занятия: “Путь сильнее человека .”

Тема 4 занятия: “Два берега одной реки.”

Тема 5 занятия: “Давайте жить, чтобы жить.”

**Список литературы**

1. Авторские разработки, материалы интернета, психологическая копилка.
2. Бассет Лючинда, Только без паники (как избежать тревожность) , Санкт-Петербург, Питер 1997.
3. Барретт Сьюзан, Тайны мозга, Санкт-Петербург, Питер 1997.
4. Вагин И., Мамонтов С., Практика эффективного поведения, Санкт-Петербург, Питер 2003.
5. Гаулстон М., Галдберг Ф., Психологические ловушки, Санкт-Петербург, Питер 1997.
6. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, Санкт-Петербург, Питер 1997.
7. Грецов А.И. Тренинг общения подростков, Санкт-Петербург, Питер 2006.
8. Дубровина И.В. (редактор ), Психологические программы развития личности, Екатеринбург.
9. Журнал “Помощь инвалидам и пожилым людям ” , №2, 2009,№4, 2009.
10. Журнал “Психология зрелости и старения” №2, 2009.
11. Журнал “Психология зрелости и старения ” №2,2005.
12. Журнал “Школьный психолог” №5, 2005.
13. Журнал “Школьный психолог” №9,2006.
14. Журнал “Школьный психолог” №13, 2005.
15. Журнал “Школьный психолог” №14, 2005.
16. Журнал “Школьный психолог” №18, 2005.
17. Журнал “Школьный психолог” №24, 2005.
18. Касаткина Ю.В., Клюева Н.В., Учим детей общению, Ярославль, Академия развития, 1996.
19. Кинчер Дж., Книга о тебе, Санкт-Петербург, Питер1997.
20. Каппони В., Новак Т., Сам себе психолог, Санкт-Петербург, Питер 1996.
21. Кибальченко И.П. (редактор), Проблемы семьи, отягощенной алкогольной зависимостью, М. Программа спасения, Санкт-Петербург, Питер2002.
22. Ключников С., Пьянство. Программа спасения, Санкт-Петербург, Питер 2002.
23. Колесникова Г.И., Основы психологического консультирования, Ростов-на-Дону, феникс, 2004.
24. Лидерс П.Т., Психологический тренинг с подростками, М., Академия,2001
25. Макгилл Л., Избавьтесь от болей, улучшите осанку, зрение, слух и пищеварение, Минск, Попури,2004.
26. Овгарова Р.В., Справочная книга школьного психолога, М. Просвещение,1996.
27. Платонов К., Занимательная психология, Санкт-Петербург, Питер1997.
28. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем дошкольном возрасте, под редакцией Ивановой Е.Л., Екатеринбург, 2000.
29. Программа “Единственно”, Специальный курс общечеловеческих ценностей, 2000. (автор неизвестен)
30. Рогов Е.И., Настольная книга практического психолога в образовании , М. Академия, 2007
31. Рогов Е.И. Психология общения, Владос, М. 2001.
32. Реджинальд Р., Бессонница, М. Панорама,1999.
33. Самоукина Н., Практический психолог в школе, М. Интор, 1997.
34. Самоукина Н., Психотехнические упражнения, М. Школа-Пресс.
35. Степанов С., Законы психологии, Санкт-Петербург, Питер2000.
36. Туренская Е.С., Я создаю себя сам, Санкт-Петербург, Питер1997.
37. Танушри П., Полное очищение организма от шлаков, токсинов и канцерогенов, Минск, Попури, 2008.
38. Уварова Г.В., Тренинг личностного роста, Ставрополь. 1997.
39. Федоренко Л.Т., Психология здоровья в условиях школы, Санкт-Петербург, 2003.
40. Широченская А., Христианские притчи для чтения и размышления “Грошовые свечи”, М.Триада,2008.
41. Широченска А., Христианские притчи для чтения “Однажды”, М., Триада,2008
42. Фолкэн Ч. Психология-это просто, М., Гранд,1999.
43. Дейноу Ш. Сам себе психотерапевт. Санкт-Петербург, Питер2001.
44. Эксакусто Т.В., Истратова О.Н., Справочник психолога средней школы, Ростов-на-Дону, феникс,2004.