



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС
Программы

Сургут
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр развития социального обслуживания»
2020

УДК 364-053.9

ББК 65.272

С 69

Под общей редакцией

Э. К. Иосифовой, канд. мед. наук, директора бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания»

*Издается по решению редакционно-издательского совета
бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр развития социального обслуживания», г. Сургут*

С 69 Социальная адаптация пожилых людей : Методический кейс : Программы : Книга 1 / Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания». – Текст : непосредственный. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2020. – 236 с.

В издании представлены лучшие авторские программы по адаптации пожилых людей учреждений, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

УДК 364-053.9

ББК 65.272

© Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	7
Кучкина Л. И., Мальцева А. М. КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ НА БАЗЕ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ «ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»	8
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	8
Актуальность.....	8
Целевая группа.....	9
Направленность.....	10
Вид программы.....	10
Цель и задачи.....	10
Ожидаемые результаты.....	10
Формы и методы работы.....	10
СОДЕРЖАНИЕ	10
Этапы.....	10
Механизм реализации.....	12
Ресурсное обеспечение.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	16
Дереповская Е. А., Мальцева А. М. ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА ЗА ПОЛУЧАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ГЕРОНТОПСИХИАТРИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	27
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	27
Актуальность.....	27
Целевая группа.....	28
Направленность.....	28
Вид программы.....	28
Цель и задачи.....	28
СОДЕРЖАНИЕ	29
Этапы.....	29
Механизм реализации.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ	33
Лукина Т. А. ЖИВЕМ С ИНТЕРЕСОМ И ПОЛЬЗОЙ: ПРОГРАММА СОДЕЙСТВИЯ В ОСВОЕНИИ НОВЫХ ВИДОВ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ	35
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	35
Актуальность.....	35
Целевая группа.....	36
Направленность.....	36
Вид программы.....	36
Цель и задачи.....	36
Ожидаемые результаты.....	38
Формы работы.....	38
Методы работы.....	38
СОДЕРЖАНИЕ	38
Этапы.....	38
План реализации программных мероприятий.....	38
Механизм реализации.....	39
Ресурсное обеспечение.....	41
Эффективность реализации.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
Матвеев В. Ю., Селезнева Е. И. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ «ЛУЧ ЖИЗНИ»	43
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	43
Актуальность.....	43
Целевая группа.....	44
Направленность.....	44
Вид программы.....	44
Цель и задачи.....	44
Ожидаемые результаты.....	45
Формы и методы работы.....	45

СОДЕРЖАНИЕ.....	45
Этапы.....	45
План реализации программных мероприятий.....	47
Ресурсное обеспечение.....	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53
Шагмуратова Э. Т., Карпушина К. А., Королева С. А. ПРОГРАММА ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА «НЕЙРОБИКА».....	92
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	92
Актуальность.....	92
Целевая группа.....	92
Направленность.....	93
Вид программы.....	93
Цель и задачи.....	93
Ожидаемые результаты.....	93
Формы и методы работы.....	93
СОДЕРЖАНИЕ.....	93
Этапы.....	93
План реализации программных мероприятий.....	93
Ресурсное обеспечение.....	94
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	95
Фетисова Н. Н. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ В УСЛОВИЯХ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ».....	101
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	101
Актуальность.....	101
Целевая группа.....	103
Направленность.....	103
Вид программы.....	103
Цель и задачи.....	103
Ожидаемые результаты.....	103
Формы и методы работы.....	103
СОДЕРЖАНИЕ.....	104
Этапы.....	104
План реализации программных мероприятий.....	104
Механизм реализации.....	106
Ресурсное обеспечение.....	107
Эффективность реализации.....	109
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	109
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	110
Гришина Т. Ю. ПРОГРАММА ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН «БЕЗОПАСНОСТЬ — ЭТО ЖИЗНЬ!» (НА БАЗЕ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ).....	132
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	132
Актуальность.....	132
Целевая группа.....	133
Направленность.....	133
Вид программы.....	133
Цель и задачи.....	134
Ожидаемые результаты.....	134
Формы и методы работы.....	134
СОДЕРЖАНИЕ.....	135
Этапы.....	135
План реализации программных мероприятий.....	135
Механизм реализации.....	136
Ресурсное обеспечение.....	138
Эффективность реализации.....	139
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	140
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	140
Захарова Н. Г., Ахметшина А. Р., Елизарьева Е. М. ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСТРОВ БЕЗОПАСНОСТИ» В РАМКАХ ФАКУЛЬТЕТА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА».....	143
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	143

Актуальность.....	143
Целевая группа.....	143
Направленность.....	143
Вид программы.....	144
Цель и задачи.....	144
Ожидаемые результаты.....	144
Формы и методы работы.....	145
СОДЕРЖАНИЕ.....	145
Этапы.....	145
План реализации программных мероприятий.....	146
Механизм реализации.....	147
Ресурсное обеспечение.....	148
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	149
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	149
Бадан Е. Ю. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, В ТОМ ЧИСЛЕ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА «ЧЕРЕЗ ЗВУКИ К ДИАЛОГУ».....	152
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	152
Актуальность.....	152
Целевая группа.....	153
Направленность.....	154
Вид программы.....	154
Цель и задачи.....	154
Ожидаемые результаты.....	154
Формы работы.....	155
Методы работы.....	155
СОДЕРЖАНИЕ.....	155
Этапы.....	155
Механизм реализации.....	156
Ресурсное обеспечение.....	157
Эффективность реализации.....	158
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	159
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	160
Кирикилица Т. Ю. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ ФИЛИАЛА БУ «КОНДИНСКИЙ РАЙОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» В П. МУЛЫМЬЯ «ДАМСКИЙ КАЛАМБУР».....	173
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	173
Актуальность.....	173
Целевая группа.....	174
Направленность.....	174
Вид программы.....	174
Цель и задачи.....	175
Ожидаемые результаты.....	175
Формы и методы работы.....	176
СОДЕРЖАНИЕ.....	176
Этапы.....	176
План реализации программных мероприятий.....	177
Механизм реализации.....	183
Ресурсное обеспечение.....	184
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	184
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	185
Шумилова Ю. В. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА «55+», ИНВАЛИДОВ В РАМКАХ «ДВОРОВОГО» СОЦИАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА.....	187
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	187
Актуальность.....	187
Целевая группа.....	188
Направленность.....	188
Вид программы.....	188
Цель и задачи.....	188
Ожидаемые результаты.....	188
Формы работы.....	189
Методы работы.....	189
СОДЕРЖАНИЕ.....	189

Этапы.....	189
План реализации программных мероприятий.....	191
Механизм реализации.....	193
Ресурсное обеспечение.....	194
Эффективность реализации.....	194
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	195
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	195
Дереповская Е. А., Дьячкова О. В. ПРОГРАММА ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».....	200
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	200
Актуальность.....	200
Целевая группа.....	200
Направленность.....	200
Вид программы.....	200
Цель и задачи.....	201
Ожидаемые результаты.....	201
Формы работы.....	201
Методы работы.....	201
СОДЕРЖАНИЕ.....	202
Этапы.....	202
Механизм реализации.....	202
Ресурсное обеспечение.....	219
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	220
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	220
Пармоник Е. А. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ГРАЖДАНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ НАДОМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ГИМНАСТИКА НА ДОМУ».....	224
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	224
Актуальность.....	224
Целевая группа.....	226
Направленность.....	226
Вид программы.....	226
Цель и задачи.....	226
Ожидаемые результаты.....	226
Формы работы.....	227
Методы работы.....	227
СОДЕРЖАНИЕ.....	227
Этапы.....	227
План реализации программных мероприятий.....	227
Ресурсное обеспечение.....	228
Эффективность реализации.....	228
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	229
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	230

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

БУ – бюджетное учреждение.

ИППСУ – индивидуальная программа предоставления социальных услуг.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.

ПМПк – психолого-медико-педагогический консилиум.

ПСУ – получатели социальных услуг.

РФ – Российская Федерация.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ
НА БАЗЕ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ «ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Авторы:

Л. И. Кучкина, заведующий социально-оздоровительным отделением бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр»;

А. М. Мальцева, методист отделения информационно-аналитической работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

С возрастом в организме человека происходит постепенное снижение физиологических параметров жизнедеятельности, наряду с этим снижаются адаптационные возможности организма. Снижение психической активности в пожилом возрасте можно связать с ослаблением памяти, замедлением психических реакций. У пожилых людей возникают трудности в общении, получении новой информации вследствие возрастных изменений органов чувств – снижения остроты зрения и слуха. Наряду с возрастными изменениями, имеющими биологическую природу, в ограничении психической активности имеют значение и изменения личности в пожилом возрасте.

Деятельность бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» (далее – Учреждение) направлена на предоставление социальных услуг получателям социальных услуг с обеспечением проживания, которая направлена на улучшение условий их жизнедеятельности. Качество социальной услуги представляет собой совокупность свойств, определяющих возможность и способность удовлетворить потребности гражданина и осуществить его социальную реабилитацию или адаптацию.

На социальном обслуживании в Геронтологическом центре находятся граждане пожилого возраста, женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет, нуждающиеся по состоянию здоровья в постоянном уходе и наблюдении.

Удовлетворение потребностей граждан в необходимых социальных услугах обеспечивается в функционирующих стационарных отделениях Геронтологического центра, предназначенных для стационарного обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов с различной степенью самообслуживания:

- отделение «Активное долголетие» предназначено для стационарного социального обслуживания граждан пожилого возраста, частично утративших способность либо возможность осуществлять самообслуживание;

- отделения «Милосердие № 1», «Милосердие № 2» предназначены для стационарного социального обслуживания граждан пожилого возраста, полностью или частично утративших способность либо возможность осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности;

- отделение «Милосердие № 3» предназначено для стационарного социального обслуживания граждан пожилого возраста, полностью утративших способность либо возможность осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности;

- Геронтопсихиатрическое отделение предназначено для социального обслуживания пожилых граждан, имеющих возрастные изменения психики (отсутствие памяти, старческая деменция в сочетании с различными заболеваниями нервной системы), полностью или частично утративших способность либо возможность осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности.

Характеризуя людей старшего поколения, проживающих в условиях стационара, необходимо отметить, что от организации всей жизни Учреждения, его вместимости, расположения, планировки, обстановки от организации досуга и занятости, социально-медицинской помощи, степени контактов живущих с внешним миром зависит состояние физического и психологического здоровья пожилого человека.

Не менее значимое воздействие оказывает и увлечение искусством. Пожилые люди, состояние здоровья которых позволяет им посещать театры, филармонии, музеи, психически намного устойчивей и в меньшей степени подвержены депрессиям, чем граждане, которые ограничены в передвижении. Можно предположить, что эти интересы, входя в структуру личности, образуют устойчивую мотивацию, которая не изменяется в связи с вынужденным переездом в стационарное учреждение и не подвержена динамике в зависимости от статуса, круга общения и других возрастных факторов. Такое поведение становится тем стилем жизни, который придает устойчивость адаптационному процессу в целом.

Для решения вопросов повышения качества предоставляемых услуг, сохранения и поддержания социальной активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в стационарных отделениях БУ «Геронтологический центр», разработана комплексная программа социокультурной реабилитации.

Под социокультурной реабилитацией пожилых граждан понимается система организационных и методических мер воздействия, применяемых с целью оказания помощи в восстановлении (компенсации) нарушенных или утраченных способностей к деятельности средствами культуры в соответствии с духовными интересами, потребностями и потенциальными возможностями пожилых людей.

В стационарных отделениях для граждан пожилого возраста и инвалидов одним из широко используемых направлений является социокультурная реабилитация получателей социальных услуг. Для успешной социальной реабилитации пожилых людей очень важным является применение индивидуального подхода к личности получателя социальных услуг, учитывающего его проблемы, образ мышления и поведения, индивидуальные потребности и интересы.

Социокультурная реабилитация способствует не только уменьшению выраженности отягощающих факторов, обусловленных продолжительным пребыванием в одиночестве, но и имеет профилактическое значение в противостоянии депрессии, нервно-психическим расстройствам в старческом возрасте.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, находящиеся на стационарном социальном обслуживании в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр».

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Цель и задачи

Цель – сохранение и поддержание социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи:

1. Организовать методическое сопровождение и систематизировать имеющиеся ресурсы Учреждения, необходимые для организации культурно-досуговой деятельности получателей социальных услуг.

2. Реализовать комплекс мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных, духовно-нравственных и творческих способностей получателей социальных услуг.

3. Способствовать формированию стимулов для участия в общественной жизни Учреждения, умению сотрудничать с другими лицами в условиях окружающей среды.

4. Провести анализ результативности программных мероприятий.

Ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности программы

№ п/п	Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
		качественные показатели	количественные показатели
1.	Разработка программы	Утверждение программы	Наличие программы в методической базе Учреждения
2.	Создание условий для проведения социокультурных мероприятий для получателей социальных услуг	Расширение кругозора, сферы общения, повышение творческой активности	Количество проведенных мероприятий
3.	Удовлетворение социокультурных потребностей получателей социальных услуг	Своевременное и качественное предоставление социальных услуг	Анкетирование, анализ книги отзывов и предложений
4.	Повышение коммуникативной активности участников программы	Устойчивая мотивация получателей социальных услуг к стремлению самопознания, самоопределения, ответственного отношения к себе и другим	Результаты теста «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского
5.	Улучшение психоэмоционального состояния участников программы	Повышение социальной активности получателей социальных услуг	Результаты исследования «Опросник САН»

Формы и методы работы:

- организационные (планирование деятельности);
- исследовательские (сбор информации, изучение документов, опрос, анкетирование);
- практические (проведение досуговых мероприятий, организация клубной деятельности, экскурсий);
- аналитические (анализ, обобщение, мониторинг).

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

1. Организационный этап – 1 месяц.

2. Практический этап – постоянно, в течение срока реализации программы.

3. Аналитический этап – ежеквартально, в течение срока реализации программы.

Организационный этап

Анкетирование получателей социальных услуг, с целью изучения потребностей граждан пожилого возраста в досуговой деятельности (Приложение 1).

Анализ материально-технических возможностей Учреждения и определение необходимости в дополнительном обеспечении финансовыми средствами.

Распределение функциональных обязательств по выполнению поставленных задач.

Разработка методического обеспечения деятельности по реализации программы.

Практический этап реализации комплексной программы наглядно представлен в таблице 1.

Практический этап

Таблица 1

№ п/п	Содержание мероприятий	Форма работы	Исполнитель
1.	Организация и проведение клубной и кружковой работы	1. Музыкальные занятия. 2. Тематические мероприятия. 3. Вечера встреч и отдыха. 4. Развлекательные программы. 5. Конкурсные программы. 6. Мероприятия, посвященные празднованию праздничных и памятных дат. 7. Занятия декоративно-прикладным творчеством.	Культурорганизаторы, библиотекарь, инструктор по труду
2.	Взаимодействие со сторонними учреждениями города и района по вопросам организации досуговых мероприятий для получателей социальных услуг	1. Посещение театров, выставок, концертов, праздничных мероприятий, соревнований. 2. Организация концертов, выставок, спортивных соревнований в Геронтологическом центре.	Культурорганизаторы, библиотекарь
3.	Индивидуальная творческая работа с получателями социальных услуг	Обучение получателей социальных услуг доступным трудовым навыкам, участие в мероприятиях по декоративно-прикладному искусству	Инструктор по труду

Аналитический этап:

Включает в себя: анализ реализации основных мероприятий программы и разработку рекомендаций по совершенствованию основных направлений деятельности программы (таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки исполнения	Исполнитель
1.	- Мониторинг оценки динамики психоэмоционального состояния граждан пожилого возраста с помощью опросника САН (Приложение 2); - Мониторинг динамики коммуникативной активности граждан пожилого возраста с помощью теста «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (Приложение 3).	ежеквартально	Психологи структурных подразделений
2.	Определение уровня удовлетворенности граждан пожилого возраста от проведенных мероприятий через: - Анкету обратной связи (Приложение 4); - Книгу отзывов и предложений.	ежеквартально	Руководители структурных подразделений

Механизм реализации

Одним из ведущих направлений деятельности в социокультурной реабилитации получателей социальных услуг является организация и проведения культурно-досуговых мероприятий. Досуг подразумевает такой род занятий, который позволяет человеку расслабиться, снять стресс, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения в творческой деятельности.

Пожилые люди, проживающие в Учреждении, активно участвуют в городских культурно-массовых и спортивных мероприятиях, таких как городские концерты, посвященные памятным датам, фестивали художественного творчества граждан пожилого возраста и инвалидов, в чемпионатах, первенствах, веселых стартах среди инвалидов и т.д.

В течение года специалистами Геронтологического центра организуются и проводятся культурно-досуговые мероприятия в соответствии с перспективным планом Учреждения (Приложение 5).

Особое место в организации досуга пожилых граждан и инвалидов, постоянно проживающих в Учреждении, занимает следующее направление социокультурной реабилитации – это клубная деятельность.

В БУ «Геронтологический центр» функционируют:

Клуб любителей поэзии «Час интересного общения» объединяет людей влюбленных в поэзию, сделавших это увлечение частью своей жизни. Интересно построенная беседа, экскурс в биографии и творчество интересующих лириков, доставляют членам клуба огромное удовольствие.

Клуб «Ретро-кино-панорама» возвращает участников заседаний во времена их юности. Вечера вальса, просмотр ретро-кинофильмов, литературно-музыкальные вечера дают возможность обрести хороший жизненный тонус, проверить свою интеллектуальную находчивость, эрудицию.

Клуб «Воскресная школа» объединяет людей разных национальностей и разных религиозных конфессий. Поэтому на заседания клуба приглашаются священнослужители Храма во имя святого Праведного Симеона Верхотурского, Сургутской соборной мечети. Занятия в клубе помогают пожилым людям преодолевать одиночество, поддерживать добрые отношения с окружающими, побеждать душевное уныние, укреплять веру.

В целях повышения уровня функциональной грамотности и социальной компетенции, сохранения активной позиции граждан старшего поколения в учреждении реализуется программа обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста».

Целями университета являются:

- повышение качества жизни граждан пожилого возраста;
- организация непрерывного процесса обучения людей пожилого возраста с целью получения новых знаний;
- создание благоприятных условий для самообразования и самосовершенствования;
- активизация творческого потенциала и сохранение позитивного отношения к жизни;
- адаптация граждан пожилого возраста в современном обществе;
- оказание содействия в сохранении и укреплении психического и физического состояния, повышение уровня активности пожилых людей.

Занятия проходят согласно плану, утвержденному руководителем Учреждения. Каждый курс имеет программу обучения и рассчитан на определенный период времени (от 3 до 6 месяцев). Программы занятий включают: лекции, семинары, экскурсии и другие формы обучения.

Университет осуществляет свою деятельность по 7 направлениям (курсам):

- «Правовые знания»;
- «Культура и искусство»;
- «Здоровье и физическая активность»;
- «Социальный туризм»;
- «Финансовая грамотность»;
- «Психология»;
- «Безопасность жизнедеятельности».

Получатель социальных услуг может посещать несколько курсов. Программа обучения включает в себя: входное тестирование, позволяющее определить уровень знаний слушателя; блок теоретических занятий по выбранному направлению и блок практических занятий, способствующих получению навыков практического использования полученных знаний.

Помимо представленных направлений в Геронтологическом центре успешно реализуются такие направления, как социальный и виртуальный туризм. Социальный и виртуальный туризм объединяют получателей социальных услуг, имеющих общие интересы и желающих повысить свой культурный уровень.

В рамках реализации программы «Социальный туризм» осуществляется организация и проведение экскурсионных маршрутов по историческим и природным достопримечательностям города Сургута. Экскурсионные маршруты формируются с учетом пожеланий и физического здоровья пожилых людей. Результатом реализации инновационной программы является повышение качества жизни, сохранение позитивного отношения к жизни и социальной активности, межличностное общение, расширение культурно-познавательного кругозора, развитие интереса к истории родного края.

В качестве одного из средств социокультурной реабилитации получателей социальных услуг в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» внедрена программа «Виртуальный туризм».

Путешествия – это вид досуговой деятельности, позволяющий пожилым людям в полной мере реализовать свой духовный потенциал, удовлетворить познавательные потребности, наполнить процесс реабилитации конкретным культурным содержанием, а также предполагающий участие пожилых людей в освоении и передаче культурных ценностей. Однако в силу ряда причин, связанных, как с физическим здоровьем, так и с финансовыми возможностями получателей социальных услуг, реальные путешествия пожилых людей не только по миру, но и в пределах России, весьма затруднительны. Именно поэтому было принято решение заменить реальные путешествия виртуальными.

Реализация мероприятий по программе осуществляется по двум направлениям: цикл тематических занятий «Вокруг света», цикл тематических занятий «Моя Россия» (Приложение б).

Для реализации социальной комфортности получателей социальных услуг, формирования и развития среды общения среди пожилых граждан и инвалидов в Геронтологическом центре функционирует библиотека.

Деятельность библиотеки в социокультурной реабилитации пожилых граждан осуществляется по нескольким направлениям:

- индивидуальное обслуживание получателей социальных услуг;
- работа клубов по интересам «Час интересного общения», «Ретро-кино-панорама»;
- участие в мероприятиях, позволяющих организовать культурный досуг.

Ежедневное обслуживание получателей социальных услуг включает выдачу книг и журналов, индивидуальные беседы, организацию сеансов громкого чтения для граждан, полностью утративших способность к самообслуживанию.

В работе с пожилыми гражданами стационарных отделений наиболее удачно зарекомендовала себя клубная форма работы. Среди клубов по интересам наиболее востребованными читательской средой являются клубы литературно-музыкальной и нравственно-эстетической направленности, ретро-клубы. Работа этих объединений нацелена на духовное развитие участников заседаний. Используются следующие формы работы с участниками клубов: беседы, литературные и тематические вечера, викторины, вечера памяти и т. д. Работа, проводимая специалистами отделений, формирует у пожилых граждан новые интересы, позволяющие заполнить досуг, расширить кругозор, восполнить дефицит общения.

С целью осуществления культурно-просветительской деятельности, проведения совместных культурных, досуговых мероприятий установлены партнерские связи с различными организациями города Сургута и Сургутского района.

Основными совместными мероприятиями, организуемыми в рамках партнерства с общественными организациями, учреждениями социального обслуживания города и района и вызывающими наибольший интерес у получателей социальной услуг Учреждения, являются:

- вечера-встречи, творческие встречи проживающих граждан с представителями советов ветеранов трудовых коллективов по прежнему месту работы, службы;
- праздничные мероприятия, посвященные памятным датам, развлекательные программы.

Еще одним из важных направлений социальной работы с пожилыми людьми, проживающими в стационарных отделениях БУ «Геронтологический центр» является социально-трудовая реабилитация.

Привлечение к посильной трудовой деятельности наиболее активных граждан, использование их собственного потенциала, социальной и разумной творческой активизации дают пожилому человеку ощущение удовлетворения от участия в общественно-полезной деятельности.

С целью создания условий для активного участия граждан в общественной жизни в Учреждении оборудованы помещения швейной мастерской, столярного цеха, а также творческой мастерской. Занятия в мастерских проходят под руководством инструктора по труду, который помогает найти наиболее подходящую форму трудовой самореализации, контролирует и организует трудовой процесс.

Особой популярностью пользуются индивидуальные и групповые занятия в творческой мастерской. Получатели социальных услуг изготавливают поделки, обереги, вышивают картины и т.п. Работы, выполненные пожилыми гражданами и инвалидами, активно принимают участие в выставках и конкурсах различного уровня.

Таким образом, следует отметить, что социально-трудовая реабилитация, является неотъемлемой частью социокультурной реабилитации получателей социальных услуг.

Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение

Таблица 3

№ п/п	Должность	Количество штатных единиц	Функции
1.	Заместитель директора	1 ед.	Осуществление контроля за реализацией программы
2.	Заведующий отделением	5 ед.	- Содействие в участии получателей социальных услуг в программных мероприятиях; - Анализ полученных данных по итогам социологических исследований, анализ книги отзывов и предложений.
3.	Методист	2 ед.	Участие в разработке информационно-методического обеспечения программы
4.	Культурный организатор	3 ед.	Реализация запланированных мероприятий по организации культурно-досуговой деятельности для получателей социальных услуг
5.	Инструктор по труду	1 ед.	Организация и проведение мероприятий социально-трудовой направленности
6.	Психолог	3 ед.	- Оказание психологической поддержки получателям социальных услуг в процессе реализации программы; - Диагностика психоэмоционального состояния и коммуникативной активности граждан пожилого возраста и инвалидов.
7.	Специалист по комплексной реабилитации	5 ед.	Проведение анкетирования среди получателей социальных услуг, с целью определения уровня удовлетворенности граждан пожилого возраста от проведенных мероприятий

Материально-технические ресурсы

Материально-техническое обеспечение предполагает использование материально-технической базы Учреждения, в том числе имеющегося оборудования.

Информационные ресурсы

Информирование получателей социальных услуг о планируемых мероприятиях, проводимых в рамках деятельности программы:

- размещение информации на стендах структурных подразделений;
- разработка и тиражирование информационных буклетов по заявленной теме;
- информирование посредством радиосвязи «Маячок»;
- на официальном сайте Геронтологического центра.

Методические ресурсы:

- специальная литература по заявленной теме;
- интернет-ресурсы;
- локальная документация, регламентирующая деятельность программы.

На протяжении всех этапов реализации программы осуществляется внутренний контроль, который фиксирует состояние работы на заранее обозначенных точках. Включает в себя предварительный, текущий и заключительный вид контроля.

Так, до внедрения программы осуществляется предварительный контроль, который выявляет обеспеченность материально-техническими и финансовыми ресурсами.

В процессе реализации комплексной программы осуществляется текущий контроль фиксирующий эффективность запланированных мероприятий: своевременность, качество, количество, актуальность.

При завершении реализации программы проводится заключительный контроль, анализируются результаты деятельности и по необходимости осуществляется коррекционная работа по внедрению программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Демидова, Т. Е. Социальная работа с пожилыми : Настольная книга специалиста / Т. Е. Демидова. – Москва : б. и., 2015. – 196 с. – Текст : непосредственный.
2. Демченко, Ю. И. Сущность реализации и методов социально-культурной реабилитации молодых инвалидов / Ю. И. Демченко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 1879–1881.
3. Киселева, Т. Г., Красильников, Ю. Д. Социально-культурная деятельность : учебник / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. М.: МГУКИ, 2004. 539 с. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

АНКЕТА ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ, ПРОЖИВАЮЩИХ В БУ «ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» «ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Просим Вас принять участие в анкетировании. Анкета анонимная, поэтому указывать ФИО не нужно. Предлагаем Вам ответить на следующие вопросы, указав тот вариант, который соответствует Вашему мнению.

Цель исследования: изучение потребности граждан пожилого возраста в досуговой деятельности.

1. Довольны ли Вы проведением досуга в нашем Учреждении?

Да, доволен

Частично доволен

Нет, недоволен

2. Какие формы досуга за пределами Геронтологического центра Вы предпочитаете?

(можно несколько вариантов)

Спортивные мероприятия (спартакиады, соревнования)

Посещение кинотеатров, музеев

Выезд на фестивали, выставки

Туризм (посещение достопримечательностей, парков)

Ничего не посещаю

3. Какие формы досуга в Геронтологическом центре Вы предпочитаете? (можно несколько вариантов)

Спорт, физическая активность

Художественная деятельность (изготовление поделок, рисование)

Клубы по интересам

Культурно-массовые мероприятия (концерты, вечера-отдыха)
Посещение библиотеки
Развлечения (просмотр фильмов, чтение книг), настольные игры
Прогулки, общение с другими людьми
Ничем не занимаюсь

4. Являетесь ли Вы членом какого-либо клуба по интересам в нашем Учреждении?

Да

Нет

5. Сколько времени в неделю Вы тратите на досуг?

Менее 1 часа

От 1 часа до 3 часов

Более 3 часов

6. Каков мотив Вашего участия в досуговых мероприятиях?

Заполнить свое свободное время

Расширить круг общения

Получить новый объем информации

Самореализация

Свой вариант _____

7. Принимаете ли Вы личное участие в организации досуговых мероприятий?

Да

Нет (почему?) _____

8. Чем привлекает Вас личное участие в организации досуга?

Ощущаю что нужен(на) людям

Интересно, приносит удовлетворение

Дает возможность проявить способности

Расширение личного кругозора, приобретение знаний

Не принимаю участие

9. Какие дополнительные виды досуговой деятельности Вы бы хотели видеть в нашем Учреждении? (напишите)

10. Ваши отзывы и предложения:

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Приложение 2

ОПРОСНИК САН

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Вам предлагается описать свое настроение, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить

цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Данный тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отра-

жающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который, соответственно, принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Приложение 3

ТЕСТ «ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ» В.Ф. РЯХОВСКОГО

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Вам предстоит пойти на встречу. Выбывает ли Вас ее ожидание из колеи?

Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

Боятесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются.

Интерпретация результатов:

30–32 очка: Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 очков: Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете, недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 очка: Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 очков: У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9–13 очков: Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4–8 очков: Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца.

По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее: Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Берегитесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Приложение 4

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Название мероприятия: « _____ »
« ____ » _____ 20__ г.

Ваше мнение о прошедшем мероприятии очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной.

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их любым знаком на шкале от 1 до 5, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной:

1. Ваше настроение до мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Ваше настроение после мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Насколько Вам было интересно?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Насколько полезно для Вас было данное мероприятие?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Насколько комфортно, удобно Вы чувствовали себя на мероприятии?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Сколько положительных эмоций Вы получили от данного мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Общая оценка мероприятия?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ваша подпись: _____

**СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИЧНОГО КОНЦЕРТА
«О, ВОЗРАСТ ОСЕНИ, ТЫ ДОРОГ И ПРЕКРАСЕН!»,
ПОСВЯЩЕННЫЙ ПРАЗДНОВАНИЮ
МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

Звучит фонограмма песни «Шире круг». Сцена в праздничном убранстве (Оформление в стиле передачи «Шире круг»). Музыка прекращается, на сцену выходят ведущие программы.

– Звучит музыка.

Ведущий 2:

Добрый день.

Ведущий 1:

– Здравствуйте,

Ведущий 2:

– Мы хотим всех поздравить...

Ведущий 1:

– Ведь согласитесь, у нас всегда есть с чем поздравить друг друга.

Ведущий 2:

– Мы уверены, что всех людей, которые находятся в зале, можно сегодня поздравить...

Ведущий 1:

– У кого-то сегодня просто хорошее настроение...

Ведущий 2:

– У кого-то, может быть, настроение неважное. Но мы все равно поздравляем! Потому что плохое настроение не может быть вечным. Потому что на смену плохому настроению обязательно придет хорошее.

Ведущий 1:

– А еще мы поздравляем всех присутствующих в этом зале с праздником, ради которого мы сегодня собрались.

Вместе:

– Днем пожилых людей.

Ведущий 1:

– Слово для поздравления предоставляется директору бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» – Кифоруку Евгению Владимировичу

Выступление директора БУ «Геронтологический центр».

Ведущий 2:

– Ежегодно в золотую осеннюю пору, мы чествуем тех, кто все свои силы и знания, здоровье и годы посвятил своей работе и своему народу, воспитанию достойных продолжателей начатого дела, тех, кто передал свою эстафету молодому поколению.

Ведущий 1:

– Всегда приятно поздравлять людей, а поздравлять вас, сидящих в этом зале с Днем мудрости, приятно вдвойне. Мы низко кланяемся вам, живите долго, вы нужны нам. Ведь вы – наша история, наши радости и победы! Сегодня этот праздник мы посвящаем вам.

Ведущий 2:

– А провести праздник нам поможет сегодняшняя программа...

Вместе:

«ШИРЕ КРУГ!»

Звучит песня «Шире круг» в исполнении Ю. Антонова.

Все участники ходят по кругу с лентами (Как на Масленице) (Аплодисменты. Музыкальная отбивка).

Ведущий 1:

– Сегодня всем нам, участникам программы «Шире круг» предстоит творить небольшие чудеса искусства.

Ведущий 2:

– И если вы, дорогие зрители, хотите в этом убедиться, садитесь поудобнее – такая возможность вам сегодня предоставляется! Чудеса начинаются!

НОМЕР 1 (баян + песня – дети, театрализованная постановка).

Ведущий 1:

– Когда поет вокальный ансамбль «Радуга», похвала кажется неуместной. Поют с душой, проникновенно. Не «исполняют»! ПОЮТ!!! Как живут. Как дышат. Чистый, серебряный голос их околдовывает, завораживает. Слушаешь, и понимаешь, что песня – часть их души.

НОМЕР 2 (Вокальный ансамбль «Радуга» – песня «Волшебная флейта»).

Ведущий 1:

– А сейчас вас ждет ... встреча с танцем.

Ведущий 2:

– Программу «Шире круг» продолжает «Русская пляска».

НОМЕР 3 (Танцевальный номер – «Русская пляска»).

Ведущий 1:

– Какой русский человек не любит песен? У каждой песни, как у человека своя судьба: у одной срок жизни совсем короток, у другой чуть дольше, а третья, став любимицей, шагает с нами по жизни, из века в век.

Ведущий 2:

– Без песни нам прожить нельзя,

Она помощница в работе,

И если трудно на душе –

Вы все равно всегда поете.

НОМЕР 4 (Вера Иосифовна – песня «Старый вальсок»+танцующие пары).

Ведущий 1:

– Bravo! Bravo! А сейчас...

Хочу, чтоб музыка вновь зазвенела.

А ну, беритесь все за дело!

Эй, играйте, гусли, в лад!

Не хотелось вам молчать? Начинайте выступать!

Ведущий 2:

– Встречайте! Ансамбль гусяров.

НОМЕР 5 (ансамбль гусяров).

Ведущий 1:

– В жизни каждого человека есть, как и в природе четыре времени года:

Зима – белоснежное детство,

Весна – говорливая юность,
Лето – буйный расцвет сил,
Золотая осень – богатая и мудрая.

Ведущий 2:

– Дорогие наши бабушки и дедушки! Так пусть ваша жизненная золотая осень дарит вам всем мудрость души, богатство жизненного опыта и теплоту ваших глаз.

Ведущий 1:

– Эта песня для вас.

НОМЕР 6 (Песня «А годы летят»).

Ведущий 2:

– В одной из песен Вячеслава Добрынина есть такие строки: «Только тот покоя хочет, только тот душою стар, кто всему, что происходит, удивляться перестал».

Ведущий 1:

– Что бы, где бы ни случилось, помни правило одно:

И ликуя, и кручинясь, удивляйся все равно!

Ведущий 2:

– Вот и мы решили последовать советам этой немудреной песенки и удивить вас прекрасным танцем.

НОМЕР 7 (Танец «Подружки»).

Ведущий 1:

– Мы ежедневно много песен с эстрады слышим и в кино,
Известных песен, неизвестных, их все запомнить мудрено.
Какие-то досадно слушать: в них пустота, иль просто ложь,
Но есть такие, что затронут душу,
Глаза закроешь, и замрешь...

Ведущий 2:

– И одну из таких песен мы дарим вам сегодня.

НОМЕР 8 (Вера Иосифовна, Песня «Гармонь моя»)

Ведущий 2:

– Сегодня с праздником – Днем пожилого человека Вас хочет поздравить отдыхающая нашего центра – Валентина Никаноровна. Она прочитает стихотворение собственного сочинения «А в душе 25...».

НОМЕР 9 (Отдыхающая Социально-реабилитационного отделения – Стих собственного сочинения).

Ведущий 1:

– Если так говорят: «Человек пожилой!».

Значит:

Это мудрости клад,
Это фонд золотой!
Это россыпь таланта,
И горенья в очах...
Это наши Атланты
И в делах и в речах.

Ведущий 2:

– А сейчас на нашей сцене «Шире круг» выступают дети.

НОМЕР 10 (Танец «Арагонская хота»).

НОМЕР 11 (Песня «Мама»).

Ведущий 1:

– А теперь – посмотри сюда, народ!

С танцем всех вас встреча ждет!

Ведущий 2:

– Подбодрим танцоров наших.

Пусть они резвее пляшут!

НОМЕР 12 (Танец «Русская мать»).

Ведущий 1:

– Вы улыбаетесь... Ваши лица прекрасны. Посмотрите в глаза друг другу. Быть может, вы не замечали раньше, что вокруг так много добрых взглядов и открытых лиц? Вы улыбаетесь, излучая ту душевную теплоту, которой в нашей жизни зачастую так не хватает.

Ведущий 2:

– А мы дарим вам наш следующий номер.

НОМЕР 13 (Детский хор + баян).

Ведущий 2:

– У природы нет плохой погоды. И осень человеческой жизни может быть также прекрасна, как и робкая весна.

Ведущий 1:

Гете однажды сказал, что красивые молодые люди – всего лишь прихоть природы, в то время как каждый пожилой человек есть произведение художника.

Вместе:

– С праздником, Вас, С Международным Днем пожилых людей!

НОМЕР 14 (Танец «Вальс»).

Ведущий 2:

– Дорогие наши, мудрые молодые гости, мы благодарим Вас за то, что пришли на нашу программу и хотим пожелать всех земных благ, добра, здоровья. Пусть ваша жизнь наполнится теплом, светом, радостью.

Ведущий 1:

– А наша передача «Шире круг» подошла к концу, и мы приглашаем на сцену всех, кто принял участие в программе.

Звучит музыка.

Перечислить коллективы и их руководителей.

(Выходят все участники концерта).

Звучит песня «Мы желаем счастья вам».

Вместе: До новых встреч!

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Тема мероприятия	Сроки	Ответственные
Цикл тематических занятий «Вокруг света»		
Австралия – страна и континент (просмотр документального фильма, знакомство с животным и растительным миром страны). Практическое занятие: роспись бумеранга	Февраль	Культурорганизатор, специалист по социальной работе
Великобритания – туманное королевство (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: учим английский весело!	Март	
Египет – загадочный мир фараонов (просмотр документального фильма, знакомство с историей страны) Практическое занятие: распиши папирус	Апрель	
Марокко – знойная Африка (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны) Практическое занятие: яркие африканские узоры	Май	
Нидерланды и цветочная столица (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: создай свой сорт тюльпана	Июнь	
Бананово-лимонный Сингапур (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: викторина «Страна запретов»	Июль	
Швейцария – страна часов, сыра и шоколада (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: учимся петь йодль	Август	
Солнечный Занзибар (просмотр документального фильма, знакомство с животным и растительным миром страны). Практическое занятие: отгадываем звуки животных и птиц	Сентябрь	
Таинственная Япония (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: пишем иероглифы	Октябрь	
Яркая Мексика (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: укрась сомбреро	Ноябрь	
Снежная Финляндия – в гости к Санта Клаусу (просмотр документального фильма, знакомство с историей и традициями страны). Практическое занятие: письмо Санте.	Декабрь	
Цикл тематических занятий «Моя Россия»		
Казань – место встречи востока и запада	Февраль	Культурорганизатор, Специалист по социальной работе
Олимпийский Сочи	Март	
Нижний Новгород – столица Поволжья	Апрель	
Ярославль узорчатый	Май	
Калининград – русская Европа	Июнь	
Екатеринбург – сердце Урала	Июль	
Коломна – город с живой историей	Август	
Санкт-Петербург – культурная столица России	Сентябрь	
Москва златоглавая	Октябрь	
Суздаль – город-музей	Ноябрь	
Сергиев Посад – центр ремесел	Декабрь	

ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА ЗА ПОЛУЧАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ГЕРОНТОПСИХИАТРИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Е. А. Дереповская, заведующий отделением информационно-аналитической работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр»;

А. М. Мальцева, методист отделения информационно-аналитической работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Продолжительность нашей жизни увеличивается – еще 100 лет назад 50-летний человек считался весьма пожилым, а сегодня люди и в 70 не отказываются от активной жизни. Но все же наш организм изнашивается, и с возрастом даже самые обыденные действия становятся недоступными. А если здоровье подорвано болезнями или травмами, ситуация еще серьезней.

Усугубляет положение заболевание, которое называют эпидемией 21 века – деменция. Обычно под деменцией понимают приобретенное с годами слабоумие, неспособность к обретению новых знаний, забывание накопленной в течение жизни информации и обретенных навыков. Иными словами, деменция – это стойкое нарушение когнитивных процессов и распад высших психических функций, таких как логическое мышление, память, речь, восприятие и воображение, связанное с поражением нервных клеток мозга. Вместе с этим ухудшается и общее физическое состояние.

Деменции приводят к нарушению ежедневного и социального функционирования пожилого человека. Одними из сложных моментов, которые ассоциируются с деменцией, являются различные поведенческие расстройства, требующие организации особого ухода. Блуждания, повторные вопросы, хождение вслед, агрессия, апатия, нарушение сна, сопротивление посторонней помощи в ежедневных делах являются испытанием для родственников. Очень часто непредсказуемые поступки больных деменцией становятся причиной несчастных случаев. Такое поведение приводит к тому, что уход за пожилыми людьми становится тяжким бременем для близких, вызывает у них отчаяние и депрессию, чрезмерную усталость и истощение.

В сложившихся обстоятельствах, одним из возможных вариантов решения данной проблемы является помещение пожилого человека в специализированное отделение на стационарное обслуживание, целью которого является обеспечение постоянного ухода за получателями социальных услуг, нуждающимися в круглосуточном уходе и присмотре вследствие тяжелых функциональных расстройств. Одним из таких отделений является Геронтопсихиатрическое отделение бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр». Данное отделение предназначено для круглосуточного пребывания граждан пожилого возраста, страдающих от возрастных изменений психики в сочетании с соматической патологией, частично утративших способность, либо возможность осуществлять самообслуживание, обеспечивать основные жизненные потребности. Социальное обслуживание граждан пожилого возраста в данном структурном подразделении осуществляется при постоянном проживании. То есть,

получатель социальных услуг непрерывно находится под присмотром медицинского и обслуживающего персонала и в случае необходимости может получить экстренную помощь.

Процесс социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов из числа граждан пожилого возраста протекает медленно и требует учета их физического и эмоционального состояния. В процессе социальной реабилитации граждан пожилого возраста, вне зависимости от наличия или отсутствия различных заболеваний, целесообразно применять систему долговременного ухода.

Уход в системе долговременного ухода включает в себя комплекс мероприятий, призванных минимизировать, реабилитировать или компенсировать потерю самостоятельного физического или психического функционирования. Долговременный уход включает в себя элементы реабилитации и абилитации, направленные на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности для дальнейшей социализации и интеграции получателя социальных услуг в социальную среду.

Конечно, если говорить о Геронтопсихиатрическом отделении, то процесс социальной реабилитации здесь отличается от основного, поскольку принципы клиентоориентированности и адресности не могут быть реализованы без учета особенностей психического и физического здоровья получателей социальных услуг данного отделения. Именно поэтому была разработана Программа социальной реабилитации получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения.

Целевая группа

Целевая группа – получатели социальных услуг, страдающие необратимыми изменениями в психической деятельности вследствие возраста, в том числе граждане пожилого возраста, страдающие болезнью Альцгеймера.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Цель и задачи

Цель – организовать эффективную работу по социальной адаптации и реабилитации получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения.

Задачи:

1. Проанализировать деятельность Геронтопсихиатрического отделения.
2. Определить основные направления деятельности долговременного ухода за получателями социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения.
3. Разработать мероприятия, проводимые в рамках основных направлений деятельности долговременного ухода за получателями социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения.

Принципы социальной реабилитации в системе долговременного ухода являются:

- индивидуальный подход к определению объема, характера и направленности социально-реабилитационных мер в соответствии с особенностями психосоциального дефицита;
- последовательность и непрерывность в проведении социально-реабилитационных мероприятий;
- направленность на обычные жизненные требования и достижение более высокого уровня социальной компетенции;
- своевременность и этапность социально-реабилитационных мероприятий;

- дифференцированность, системность и комплексность социально-реабилитационных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Этапы долговременного ухода:

1. Поступление:

№	Формы работы по этапу	Методы работы по этапу
1.	Первичный сбор информации	Межведомственное взаимодействие
2.	Установление контакта	Беседа
3.	Первичная консультация	Опрос, осмотр
4.	Сбор пакета документов	Межведомственный обмен информацией
5.	Внесение информации в базу данных	Работа с базами данных

2. Диагностический этап:

№	Формы работы по этапу	Методы работы по этапу
1.	Заполнение диагностической карты	Опрос, осмотр
2.	Определение степени социальной интеграции*	Методы экспертизы
3.	Составление индивидуального плана реабилитационных мероприятий	Методы прогнозирования

* Настоящая программа предлагает систематизировать формы и методы работы с получателями социальных услуг в зависимости от степени социальной интеграции. В соответствии со степенью социальной интеграции на каждого получателя социальных услуг разрабатывается Индивидуальный план реабилитационных мероприятий, определяющий потенциал пожилого человека в реабилитационных мероприятиях в условиях постоянного проживания в Геронтопсихиатрическом отделении (Приложение 1). Индивидуальный план разрабатывается членами Реабилитационного совета, куда входят заведующие отделениями, врачи-специалисты, специалисты по комплексной реабилитации, психологи и другие специалисты, осуществляющие наблюдение за данной категорией граждан.

Индивидуальный план разрабатывается с учетом индивидуальной программы предоставления социальных услуг, рекомендаций индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, рекомендаций членов Реабилитационного совета Учреждения (в случае улучшения состояния получателя социальных услуг и его успешную адаптацию). Индивидуальный план основывается на наблюдениях персонала по уходу, и является логичным продолжением индивидуальной программы предоставления социальных услуг. Программа регулярно обновляется и дополняется на Реабилитационном совете. При длительном пребывании получателя социальных услуг индивидуальная программа корректируется 1 раз в 6 месяцев, если не требуется иного.

Наличие индивидуального плана реабилитационных мероприятий позволяет грамотно обеспечить штатную расстановку сотрудников Учреждения, выполнять стандарты оказания социальных и медицинских услуг, вести контроль за выполнением целей ухода, быстро получать информацию о состоянии получателя социальных услуг из одного источника.

3. Практический этап:

№	Формы работы по этапу	Методы работы по этапу
1.	Реализация индивидуального плана реабилитационных мероприятий для получателей социальных услуг, страдающих необратимыми изменениями в психической деятельности вследствие возраста	Методы долговременного ухода, реализуемые в соответствии с основными направлениями деятельности отделения

Механизм реализации

Социально-средовая адаптация

Важнейшей частью реабилитационной работы в Геронтопсихиатрическом отделении является создание определенного психологического микроклимата, терапевтической среды, способствующей профилактике дезадаптации, стимулированию психических возможностей и социальной активности, побуждению к расширению социальных контактов и тренировке навыков самообслуживания. Первые 6 месяцев проживания в отделении – период адаптации. Большое значение при этом приобретает работа по включению человека в микросоциальные группы, проведение занятий по интересам, организация трудовой занятости (по возможности). На этом этапе адаптации особую роль приобретает организованная работа по активному вовлечению получателя социальных услуг в общение на разном уровне, по развитию контактов между получателями социальных услуг внутри учреждения, необходимо проведение работы по информированию о режиме дня, расположении помещений в отделении, знакомство с персоналом. Важным звеном для успешной адаптации являются комфортные и уютные бытовые условия, приближенные к домашним, которые значительно облегчают социально-психологическую адаптацию и стимулируют активную жизнедеятельность гражданина.

При размещении пожилых людей по комнатам учитываются их темперамент, сопутствующие заболевания и возможность взаимопомощи. Правильно составленный распорядок дня позволяет организовать и упорядочить жизнь пожилого человека с деменцией, что дает чувство уверенности и защищенности, избавляет от принятия сложных решений.

Социально-оздоровительное направление

При поступлении в отделение получатель социальных услуг осматривается врачом-терапевтом и психиатром. После установления контакта, тщательного сбора анамнеза, изучения медицинской документации, определения объективного статуса, назначается терапия, с учетом ранее принимаемых лекарственных средств. Кроме того, назначаются необходимые консультации узких специалистов. Пожилых людей осматривают кардиолог, невролог, офтальмолог, хирург, стоматолог, физиотерапевт и врач функциональной диагностики.

Наличие в Учреждении современного медицинского оборудования и кабинетов для восстановительного лечения позволяет решать задачи социально-медицинского обслуживания клиентов отделения. Пожилые люди получают такие медицинские процедуры как галотерапия, массаж, физиолечение, теплолечение.

Особая роль отводится занятиям с инструктором-методистом по адаптивной физической культуре, поскольку различные исследования подтвердили факт положительного влияния аэробных упражнений на когнитивные возможности пожилых людей, страдающих деменцией. Инструктор ЛФК проводит занятия лечебной физкультурой, в том числе и с получателями социальных услуг, находящимися на постельном режиме. Это позволяет избежать осложнений, связанных с гиподинамией и поддерживать активирующий режим.

Социально-педагогическое направление (коррекционное)

Одной из первостепенных задач Геронтопсихиатрического отделения является пробуждение у получателя социальных услуг интереса к жизни, помощь в достижении покоя и внутренней гармонии. Для повышения стрессоустойчивости, улучшения памяти, настроения и внимания используются самые разнообразные методы – от арт-терапии и

занятий в творческой мастерской до познавательных бесед и тематических мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Основные функции по реализации социально-педагогического направления социальной реабилитации получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения лежат на специалисте по социальной работе отделения, культурном организаторе и инструкторе по труду Учреждения. Все занятия в рамках данного направления проводятся в соответствии с разработанным планом. Участие в занятиях исключительно добровольное, поскольку отсутствие принуждения и интерес к организованной деятельности со стороны получателей социальных услуг являются залогом успешности и эффективности проводимых мероприятий.

Ведущими арт-терапевтическими направлениями, реализуемыми на базе Геронтопсихиатрического отделения, являются: рисование красками, фломастерами и карандашами, лепка из пластилина, изготовление картин из пластилина. Все перечисленные занятия направлены на снижение психофизической напряженности и отвлечение от болезненных мыслей и чувств. Занятия проходят в небольших группах, что дает возможность специалисту по социальной работе и социальному работнику уделить внимание всем участникам и, при необходимости, вовремя скорректировать занятие. В то же время пожилые люди в небольшой группе чувствуют себя одновременно и свободно, раскрепощенно, и причастными к общему делу. Именно ощущение сопричастности коллективу оказывает положительный эффект на общее состояние получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения посредством роста у них самоуважения и контактности, развития их познавательных навыков и межличностных отношений.

Очень схожи с арт-терапевтическими занятиями в творческой мастерской «Геронтологического центра». Основным отличием является результат проведенного занятия, который выражается не только в стабилизации или улучшении психоэмоционального состояния получателей социальных услуг, но и в конкретном объекте, имеющим определенную художественную ценность, как для самого пожилого человека, так и для окружающих. Изделия, изготовленные руками получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения, участвуют в выставках творческих работ различного уровня, становятся элементами декора холлов Учреждения. Осознание пожилым человеком значимости плодов его труда не может не привести к росту субъективной удовлетворенности своей деятельностью, что, в свою очередь, является значимым достижением в терапевтической работе. Кроме того, занятия в творческой мастерской проходят с применением более сложных, по сравнению с арт-терапией, техник. Усложнение техники выполняемой работы приводит к заметному улучшению координации и тренировке элементарных моторных актов.

У большинства получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения нарушена память (слухоречевая, зрительная и двигательная), страдают речевая функция и визуальноространственные навыки. Расстраиваются все виды памяти: о событиях жизни («эпизодическая память»), автоматизированные навыки произвольной деятельности («процедурная память»), общие представления об окружающем («семантическая память»). Память, в первую очередь, нарушается на события ближайшего прошлого, а затем и на отдаленные события. Зная такую особенность памяти клиентов Геронтопсихиатрического отделения, специалисты Геронтологического центра стараются сфокусировать внимание пожилых людей на том, что им понятно, близко и дорого – на воспоминаниях, событиях прошлых лет, старых фильмах и песнях. С большим интересом получатели социальных

услуг принимают участие в проводимых культорганизаторами Учреждения тематических беседах, посвященных различным памятным датам, историческим событиям или знаменитым личностям прошлого. Такая форма работы способствует нормализации психоэмоционального состояния пожилых людей, во время мероприятий они заметно успокаиваются, уходит напряженность, связанная с невозможностью определения себя во времени и, частично, в пространстве.

Социокультурное направление (досуговое)

Пожилые люди, страдающие деменцией, часто бывают изолированы от общества не только в связи с их неприятием окружающими, или родственниками, но и по причинам сохранения их личной безопасности, поскольку пожилой человек в ослабленном физическом состоянии, не сориентированный во времени и пространстве, может причинить значительный вред своему здоровью. Однако полная изоляция от социума может усугубить течение заболевания и нарушить и без того шаткое психоэмоциональное состояние.

Геронтопсихиатрическое отделение Геронтологического центра расположено в отдельно стоящем здании, но это не значит, что получатели социальных услуг Отделения изолированы от жизни всего Учреждения, напротив, те, чье состояние здоровья позволяет, принимают активное участие во всех культурно-массовых мероприятиях, проводимых, как в Учреждении, так и за его пределами. Подобная организация досуговой деятельности благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние пожилых людей, они ощущают себя полноценными членами общества, налаживают социальные связи, развивают познавательные интересы. Однако стоит отметить, что все получатели социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения всегда, в том числе и во время досуговых мероприятий, находятся под контролем специалиста по социальной работе, который в случае изменения в поведении или настроении пожилого человека, принимает меры по корректировке ситуации.

Для пожилых людей, находящихся на постоянном постельном режиме, досуговые мероприятия проводятся непосредственно в Отделении. Для этого культорганизаторами Учреждения разрабатывается адаптированный сценарий мероприятия, который был бы понятен, интересен и не утомителен для пожилых людей данной категории.

Все выездные мероприятия, организуемые для получателей социальных услуг Геронтологического центра, посещают также и клиенты Геронтопсихиатрического отделения. Так пожилые люди совершают экскурсионные поездки по Сургуту с посещением памятных мест и достопримечательностей, посещают выставки и экспозиции в музеях города. Особенно много желающих из числа получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения бывает при организации выезда в кинотеатр для просмотра художественного фильма. Как уже было сказано, просмотр ретро-кинофильмов благоприятно влияет на состояние пожилых людей, как и смена обстановки, новые впечатления, новый опыт. Такое же благотворное влияние оказывают и выезды на природу. Специалисты по социальной работе и психолог, курирующий Отделение, подчеркивают необходимость пребывания граждан данной категории на свежем воздухе, что исключает возможность изоляции получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения от общества. В теплое время года, при хорошей погоде, сотрудники Отделения организуют длительные прогулки для пожилых людей, чье состояние здоровья позволяет покинуть комнату. Прогулки осуществляются в лесопарковой зоне на территории Учреждения. Во время прогулок более активные физически пожилые люди катят инвалидные кресла с получателями социальных услуг, утратившими способность к самостоятельному

передвижению. Таким образом, они не только и не столько оказывают помощь персоналу, но формируют социальные связи, возвращают основные социальные функции.

Качественно организованная прогулочная зона и благоустроенная территория Учреждения позволяют в летний период проводить многие коррекционные занятия, а также все занятия лечебной физкультурой на открытом воздухе.

Как видно, только отсутствие изоляции (кроме тех случаев, когда речь идет о вопросах безопасности) и вовлечение в активную социальную и культурную жизнь, психокоррекционные занятия и дозированная регулярная физическая активность приносят положительные результаты в ходе социальной реабилитации получателей социальных услуг Геронтопсихиатрического отделения.

Многолетний опыт работы Геронтопсихиатрического отделения БУ «Геронтологический центр» подтверждает эффективность долговременного стационарного ухода за пожилыми людьми, страдающими необратимыми изменениями в психической деятельности вследствие возраста. Стационарное социальное обслуживание обеспечивает для таких получателей социальных услуг создание условий жизнедеятельности, соответствующих их возрасту и состоянию здоровья, проведение мероприятий медицинского, психологического, социального характера, питание и уход, а также организацию отдыха и досуга.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Геронтологический центр»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ для получателей социальных услуг, страдающих необратимыми изменениями в психической деятельности вследствие возраста

Дата _____

ФИО _____

Дата рождения _____

Возраст _____

Дата поступления _____

Общие сведения о получателе социальных услуг _____

Диагноз _____

Иные обстоятельства, характеризующие реабилитационный потенциал _____

Следующая дата внесения изменений в индивидуальный реабилитационный план _____

№ п/п	Реабилитационные мероприятия	Показания (+,-)	Примечание
Социально-средовая адаптация			
1.	Обучение ориентированию в комнате, отделении		
2.	Обучение навыкам пользования техническими средствами реабилитации		
3.	Реализация мероприятий по адаптации к проживанию в условиях стационара		
4.	Прогулки на территории учреждения		
5.	Другое		
Социально-педагогическое направление (коррекционное)			
6.	Занятия в творческой мастерской (лепка, рисование, аппликация и т.д.)		
7.	Музыкальная терапия (пение, прослушивание музыкальных произведений и т.д.)		
8.	Настольные игры		
9.	Чтение или прослушивание книг		
10.	Участие в заседаниях клубов по интересам		
11.	Просмотр художественных и документальных фильмов		
12.	Посещение культурно-массовых, досуговых мероприятий в пределах учреждения		
13.	Посещение культурно-массовых, досуговых мероприятий за пределами учреждения		
14.	Другое		
Комплексный подход в поддержании физического здоровья			
15.	Наблюдение врачом психиатром, терапевтом, гериатром и другими специалистами		
16.	Физиолечение: галотерапия, массаж, физиолечение, теплолечение и т.д.		
17.	Медикаментозное сопровождение		
18.	Занятия по адаптивной физической культуре (индивидуальное, групповое)		
19.	Занятия по лечебной физической культуре (индивидуальное, групповое)		
20.	Другое		
Социально-психологическая реабилитация			
21.	Психологический патронаж		
22.	Посещение комнаты психологической разгрузки		
23.	Другое		

**ЖИВЕМ С ИНТЕРЕСОМ И ПОЛЬЗОЙ:
ПРОГРАММА СОДЕЙСТВИЯ В ОСВОЕНИИ НОВЫХ ВИДОВ
СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ
В УСЛОВИЯХ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И
АБИЛИТАЦИИ**

Автор:

Т. А. Лукина, методист отделения информационно-аналитической работы Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Считается, что наиболее важны для человека две сферы: общение и повседневная деятельность. Для того чтобы пожилые люди и инвалиды чувствовали себя полноценными членами общества, необходимо их участие в общественной жизни, поддержание индивидуальных, семейных и других связей. К сожалению, очень многие из них, в силу различных причин, бывают лишены этого. В результате возникает психологический дискомфорт, и чувство дезориентированности в условиях современной жизни.

Поэтому особое значение в работе с данной группой получателей социальных услуг приобретает психологический компонент, заключающийся в формировании у пожилых граждан и инвалидов нового социального опыта, позитивной мотивации и в активизации их жизненных сил для решения своих проблем. Практика показывает, что большой положительный эффект оказывает использование при этом технологий социокультурной реабилитации. Одной из них является технология «Виртуальный туризм».

«Виртуальный туризм» дает возможность людям пожилого возраста и людям с ограниченными возможностями, благодаря современным компьютерным технологиям, познакомиться с шедеврами Российской и мировой культуры, посетить достопримечательности России и зарубежных стран, узнать обычаи и традиции народов разных национальностей. Виртуальный туризм способствует созданию дополнительных стимулов к общению, самосовершенствованию, стремлению людей к получению актуальной информации – это один из лучших способов сохранения психологического здоровья.

Проведенное среди получателей услуг отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – отделение) исследование показало, что 84% опрошенных положительно относятся к виртуальным путешествиям и желают в них участвовать. 47% из них не имеют возможности совершать реальные путешествия за пределами города по разным обстоятельствам, таким как ухудшение материального положения, возрастные изменения в состоянии здоровья, эмоциональный настрой.

Особенно данная проблема актуальна для маломобильных групп граждан. Из-за ограничений в активном передвижении данная категория пожилых людей не может принимать участие в активных культурно-досуговых мероприятиях, таких как экскурсионные выезды,

спортивные эстафеты и т.д. Выходом из сложившейся ситуации может быть внедрение новых досуговых форм работы.

С целью решения данных проблем и была разработана программа «Живем с интересом и пользой», основанная на использовании технологии «Виртуальный туризм».

Инновационность программы состоит в использовании модели «виртуальная туротерапия». Реализация данной модели будет способствовать формированию новых интересов и содействию в освоении новых видов социально-культурной деятельности, позволяющей заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру, восполнить дефицит общения граждан пожилого возраста и инвалидов.

Программа реализуется постоянно с цикличностью в 1 месяц.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, находящиеся на полустационарном социальном обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения».

Направленность

Социально-психологическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации.

Цель и задачи

Цель программы – внедрение новых технологий социально-культурной деятельности в процесс социально-психологической реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи программы:

1. Изучить потребности граждан пожилого возраста и инвалидов в использовании технологии «виртуальный туризм».
2. Изучить возможности муниципального образования для использования при реализации программы.
3. Создать условия для реализации программы.
4. Реализовать программные мероприятия, включающие:
 - обследование целевой группы на входе в программу;
 - проведение мероприятий социально-психологической реабилитации с использованием новых социально-культурных технологий;
 - обследование целевой группы на выходе из программы.
5. Проанализировать результативность программы.

Ожидаемые результаты

Таблица 1

Ожидаемые результаты

Задачи программы	Ожидаемый результат	Количественные и качественные показатели результативности программы
Организационно-исследовательский этап		
1. Изучить потребности граждан пожилого возраста и инвалидов в использовании технологии «виртуальный туризм»	Наличие информации о потребности граждан пожилого возраста и инвалидов в виртуальных экскурсиях	Количество граждан, принявших участие в исследовании

2. Изучить возможности муниципального образования для использования при реализации программы	Компетентность и информированность организаций, выразивших желание участвовать в программе	Количество проинформированных потенциальных партнерских организаций
3. Создать условия для реализации программы	1. Информированность граждан пожилого возраста и инвалидов о реализации программы «Живем с интересом и пользой». 2. Наличие компетентных экскурсоводов из числа добровольцев – специалистов организаций города. 3. Формирование комплекса позитивных арт-терапевтических методик для внедрения в процесс социально-психологической реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов	1. Наличие необходимого оборудования. 2. Количество единиц и видов распространенной печатной продукции, публикаций в СМИ. 3. Количество получателей социальных услуг из числа граждан пожилого возраста и инвалидов, проинформированных о реализуемой программе. 4. Количество добровольцев, выразивших согласие принять участие в реализации программы в качестве экскурсоводов. 5. Наличие банка видеофильмов, слайдов соответствующей тематики. 6. Количество разработанных для внедрения методических материалов, содержащих позитивные арт-терапевтические методики.
Практический этап		
4. Реализовать программные мероприятия, включающие:	Реализация мероприятий программы в полном объеме и в запланированные сроки	Своевременность оказания услуг, их полнота, доступность. Степень удовлетворенности граждан оказанными услугами Количество проведенных мероприятий. Количество обслуженных граждан
Обследование целевой группы на входе в программу	Полнота проведенного исследования. Наличие информации о психологическом состоянии граждан пожилого возраста и инвалидов	1. Количество участников программы, прошедших диагностическое исследование. 2. Использование результатов исследования для проведения программных мероприятий
Проведение мероприятий социально-психологической реабилитации с использованием новых социально-культурных технологий	Внедрение новых форм социально-культурной деятельности с гражданами пожилого возраста и инвалидами. Повышение общего фона настроения, уровня интеллекта, позитивного образа пожилого человека. Выявление новых интересов у пожилых людей и инвалидов, которые помогут им облегчить ощущения одиночества, возродить интерес к жизни	1. Количество граждан пожилого возраста и инвалидов, прошедших через программу. 2. Количество участников программы, у которых наблюдается положительная динамика состояния психического и физического здоровья. 3. Количество проведенных мероприятий. 4. Количество занятий, проведенных добровольцами. 5. Повышение уровня жизненной активности, адаптации в обществе
Обследование целевой группы на выходе из программы	Полнота проведенного исследования. Наличие информации о психологическом состоянии граждан пожилого возраста и инвалидов	Количество участников программы, прошедших диагностическое исследование
Аналитический этап		
5. Анализ результативности программы	Оценка эффективности реализации программы, ее перспективности	1. Наличие положительных отзывов от слушателей факультета. 2. Количество разработанных ме-

		тодических материалов. 3. Количество публикаций о ходе реализации программы в СМИ
--	--	--

Формы работы

Формы работы: анкетирование, презентация, составление плана работы, групповое занятие, тренинг, показ видеофильма или слайд-шоу, упражнение, анализ деятельности и др.

Методы работы

Методы работы: диагностическое исследование, планирование, информирование, беседа, психотерапевтические методы, арттерапевтические методы, релаксация, анализ.

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Таблица 2

Этапы и сроки реализации программы

Наименование этапа	Цель	Срок реализации
Организационно- исследовательский	Изучение состояния проблемы. Создание условий для реализации программных мероприятий	4 дня
Практический	Реализация программных мероприятий	21 день
Аналитический	Анализ результативности программы	5 дней

План реализации программных мероприятий

Таблица 3

Примерный тематический план групповых занятий в рамках программы «Живем с интересом и пользой»

№ п/п	Мероприятия	Цель проведения	Ответственные за проведение мероприятий
1 неделя			
1.	Виртуальная экскурсия «Прогулка по Риму» (просмотр слайд-шоу)	Приобщение получателей социальных услуг к мировому культурному наследию; расширение кругозора, активизация мыслительных процессов. Улучшение психоэмоционального состояния	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
2.	Обсуждение просмотренного материала. Релаксация «Весенний сад»	Совершенствование навыков общения, повышение сплоченности в группе. Оценка психоэмоционального состояния слушателей, выявление психологических проблем. Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
3.	Колориттерапия: тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты»	Снятие напряжения и восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
2 неделя			
4.	Виртуальная экскурсия «Прогулка по мостам Санкт-Петербурга» (просмотр видео – ролика)	Обогащение представлений пожилых людей о крупнейшем городе России Санкт-Петербурге. Развитие эстетического вкуса, зрительного восприятия. Улучшение психоэмоционального состояния	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
5.	Обсуждение просмотренного материала. Релаксационная програм-	Совершенствование навыков общения, повышение сплоченности в группе. Оценка психоэмоционального состояния	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец

	ма: «Цветная вода», «Заряд бодрости»	слушателей, выявление психологических проблем. Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов	
6.	Психологический практикум: Основные приемы и способы саморегуляции	Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
3 неделя			
7.	Виртуальная экскурсия «На лайнере в Антарктиду» (просмотр слайд – шоу)	Расширение кругозора посредством ознакомления с историей открытия русскими мореплавателями Антарктиды. Развитие навыков рефлексии метафорического мышления. Улучшение психоэмоционального состояния	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
8.	Обсуждение просмотренного материала. Арттерапия: «Рисование волшебными красками»	Совершенствование навыков общения, повышение сплоченности в группе. Оценка психоэмоционального состояния слушателей, выявление психологических проблем. Оказание помощи в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец
9.	Практическое занятие на тему: «Мое настроение» (мозаика из пластилина)	Предотвращение самоизоляции, одиночества; освоение навыков саморегуляции, восстановление сил; создание позитивного настроения	Специалист по комплексной реабилитации, доброволец

Механизм реализации

На организационно-исследовательском этапе реализации программы проводится брич-анкетирование получателей социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации с целью выявления потребности участия в виртуальных экскурсиях.

Также выявляются предпочтения граждан пожилого возраста и инвалидов по маршрутам виртуальных экскурсий.

Проводятся организационные мероприятия, включающие:

- определение помещения и технического оборудования для проведения виртуальных экскурсий;
- определение тематики планируемых экскурсий;
- составление календарного плана на каждый период;
- подготовка информационных источников для планируемых мероприятий (слайдов, видеофильмов);
- формирование целевой группы.

Для более качественного проведения экскурсий в качестве экскурсоводов при необходимости привлекаются добровольцы из числа сотрудников музейно-выставочного комплекса, городской библиотеки

На практическом этапе проводится диагностика членов целевой группы на входе в программу и выходе из программы.

Методика «САН» используется для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования. Методика определения интегральных

форм коммуникативной агрессивности В. В. Бойко предназначена для определения уровня агрессии.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный А. Уэссманом и Д. Риксом, предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния.

Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости, определения уровня импульсивности.

Основным механизмом реализации практического этапа программы является проведение групповых мероприятий в соответствии с моделью «виртуальная туротерапия», включающей 3 блока занятий (рис. 1).

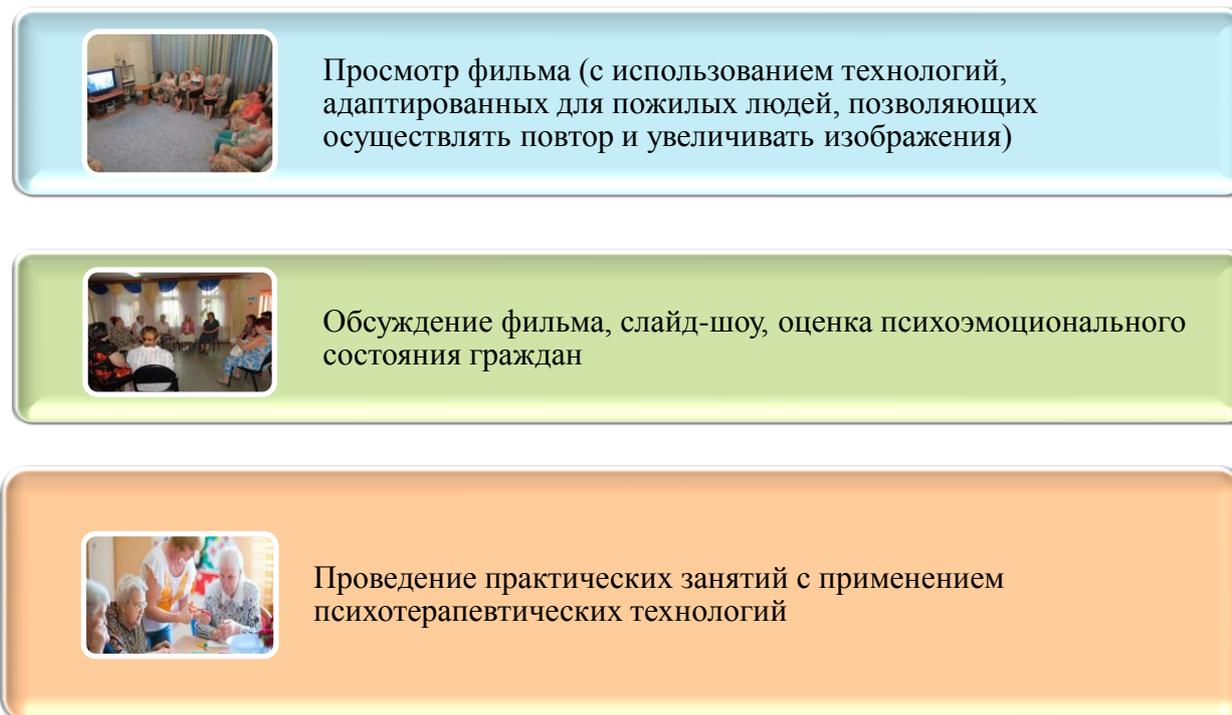


Рис. 1. Модель «Виртуальная туротерапия»

Первый блок включает занятия по просмотру видеофильмов и слайд-шоу в рамках виртуального туризма. Специалист по комплексной реабилитации, имеющий психологическое образование, или экскурсовод (из числа добровольцев) заранее готовит план экскурсии, подбирает слайды, видеоролик, изучает выбранную тему с помощью интернета, тематической литературы. Методика проведения «виртуальной экскурсии» включает в себя показ объектов и рассказ о самих объектах и событиях с ними связанных.

Второй блок включает занятия по обсуждению просмотренных фильмов и слайд-шоу. В процессе обсуждения в форме беседы специалистом делается оценка психоэмоционального состояния пожилых граждан и инвалидов, выявляются психологические проблемы.

Третий блок предусматривает проведение практических занятий в форме тренингов, направленных на коррекцию выявленных в процессе обсуждения проблем. Занятия, построенные на основе арт-терапевтических техник, помогут пожилым людям выплеснуть свои переживания и вновь наладить контакт с окружающими их людьми, сконцентрироваться на своих телесных ощущениях и через это обратиться к своим внутренним душевным процессам, аккумулировать свой жизненный опыт.

Проведение занятий должно способствовать:

- повышению уровня интеллекта граждан пожилого возраста и инвалидов;

- повышению уровня эмоционального состояния; созданию позитивного настроения;
- профилактике депрессивных (стрессовых) состояний;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- активизации собственного потенциала человека;
- предотвращению самоизоляции, одиночества;
- повышению уровня жизненной активности.

Занятия проводятся на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов в соответствии с утвержденным планом работы 3 раза в неделю (по 1 занятию каждого блока) (таблица 3).

С целью популяризации виртуального туризма в учреждении информация о программе распространяется среди граждан пожилого возраста и инвалидов в ходе проведения массовых мероприятий, в форме распространения информационных листов.

На заключительном этапе реализации программы оценивается результативность проведенных мероприятий, их значение в комплексе мероприятий социально-психологической реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, а также в организации их разнообразного досуга.

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Таблица 4

Кадровые ресурсы

Специалисты	Кол-во штатных единиц	Функции
Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации	1	Осуществляет руководство и контроль за процессом реализации программы. Оказывает содействие в организации и проведении программных мероприятий, привлечении добровольцев. Участвует в информационном сопровождении программы, в том числе взаимодействует со СМИ. Способствует повышению профессиональной компетентности специалиста. Оценивает на основании анализа результативность программы.
Методист отделения информационно-аналитической работы	1	Участвует в разработке программы. Обеспечивает методическое сопровождение программы. Содействует повышению профессиональной компетентности специалиста, реализующего программу
Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации	1	Проводит в рамках своей компетенции индивидуальную социально-психологическую диагностику целевой группы на входе в программу и выходе из программы. Планирует в рамках реализации программы проведение мероприятий социально-психологической реабилитации. Взаимодействует с добровольцами из числа работников музейно-выставочного комплекса. Осуществляет анализ результативности программы, вносит необходимые коррективы. Готовит информацию о ходе реализации программы для размещения в различных информационных источниках

Информационные ресурсы:

Информационный лист, официальный сайт учреждения (www.kcson86.ru), газета учреждения «Жемчужина Когалыма», газета «Когалымский вестник».

Методические ресурсы:

Методические рекомендации, пособия, статьи в печатных изданиях и в сети Интернет по использованию социокультурных технологий и арттерапевтических методик в процессе

социально-психологической реабилитации пожилых граждан, диагностический инструментарий, конспекты занятий, видеофильмы, слайды, методический материал, реестр технологий, используемых в работе с гражданами пожилого возраста и инвалидами, наглядные материалы (презентации, видеоролики и т. д.).

Материально-технические ресурсы

Для реализации программных мероприятий в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов имеется следующая материально-техническая база:

- комната с мебелью (диван, кресла, стулья, столы);
- мультимедийное оборудование;
- компьютер;
- телевизор с USB выходом;
- видеотека;
- музыкальный центр;
- канцелярские товары (ручки, карандаши, фломастеры, краски, кисти, бумага белая и цветная для офисной техники, картон, клей, набор пластилина, доска для лепки, стека);
- бросовый материал (лоскуты ткани, пенопласт, поролон, скотч двусторонний, бумажная и влажная салфетка, бисер, тесьма, как тельная трубочка) и прочее.

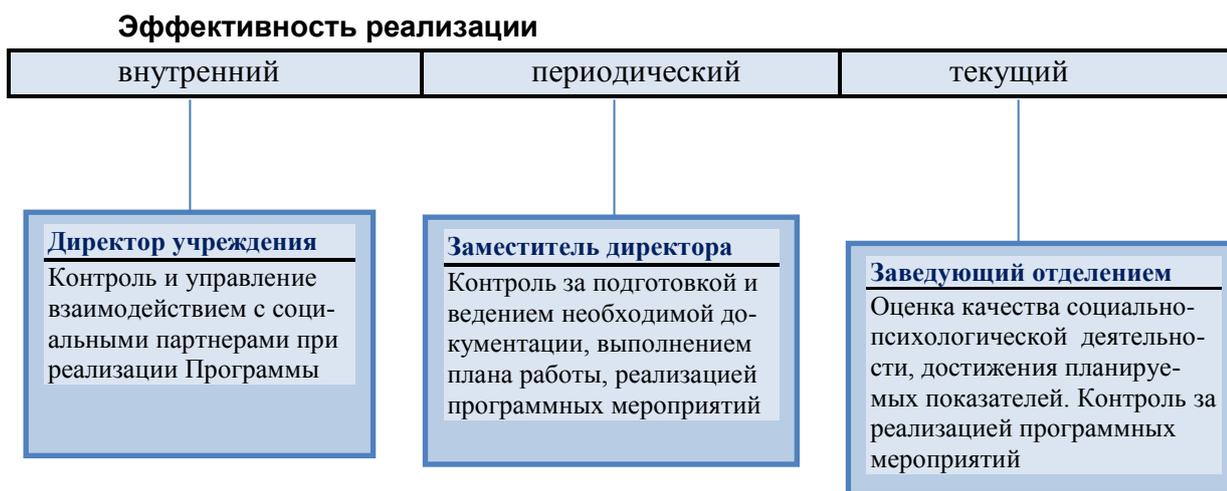


Рис. 2 Контроль и управление программой

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : курс лекций / Г. М. Андреева. – Москва : б. и., 2007. – 290 с. – Текст : непосредственный.
2. Бурльер, Ф. Старение и старость / Ф. Бурльер. – Москва : б. и., 2002. – 450 с. – Текст : непосредственный.
3. Колошина, Т. Ю. Арттерапия – исцеляющее искусство / Т. Ю. Колошина. – URL : www.psyinst.ru. – Текст : электронный.
4. Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты досуга. Ульяновск : б. и., 2005. – 120 с. – Текст : непосредственный.
5. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми : учебное пособие / Е. И. Холостова. – Москва : б. и., 2002. – 120 с. – Текст : непосредственный.
6. Шапиро, В. Д. Человек на пенсии (социальные проблемы и образ жизни) / В. Д. Шапиро. – М., 2004. – 230 с. – Текст : непосредственный.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ «ЛУЧ ЖИЗНИ»

Авторы:

В. Ю. Матвеев, психолог отделения социальной адаптации инвалидов автономного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский социально-оздоровительный центр»;

Е. И. Селезнева, психолог социально-оздоровительного отделения автономного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский социально-оздоровительный центр»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Граждане пожилого возраста и инвалиды чаще других категорий и слоев населения испытывают трудности в повседневной жизни.

Период старения является одним из закономерных этапов жизненного пути человека и его онтогенеза. Изменения при старении происходят на нескольких уровнях:

- на биологическом уровне, когда организм становится более уязвимым, разного рода заболевания могут выступать факторами инвалидизации человека, возрастает вероятность смерти;

- на социальном уровне – человек выходит на пенсию, меняется его социальный статус, социальные роли, паттерны поведения;

- наконец, на психологическом уровне, когда человек осознает происходящие изменения и приспосабливается к ним.

Геронтологи считают, что старость в первую очередь – это биологический феномен, который сопровождается серьезными психологическими изменениями.

Пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

Психическое старение человека проявляется в познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфере. В пожилом возрасте происходит изменение эмоционального состояния. Проявления в поведении становятся более агрессивными, или напротив, появляется тенденция к грусти, сожалению, слезливости, жалости к себе и к представлению никчемности прожитой жизни. Многие особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста обусловлены изменением их социальной роли в обществе в связи с уходом на пенсию, с необходимостью адаптации к новым условиям жизни. Изменения эмоциональной сферы связаны как с физическим, так и психическим состоянием человека. В этот период почти половина пожилых людей испытывают специфическое депрессивное расстройство настроения – возрастную-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Усиливаются страхи биологического типа, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Я-концепция пожилого человека представляет собой сложное образование, в котором содержится информация о множестве Я-образов, возникающих у человека в самых различных вариантах его самовосприятия и самопредставления.

Люди пожилого возраста и инвалиды сталкиваются со многими трудностями – потерей цельности личности, связи с тем обществом, чьи ценности и устремления он разделяет и эмоционально переживает, потерей смысла жизни. Благополучно переживают этот период только те люди, для которых характерны устойчивая система мотивов и интересов в структуре их личности и такие индивидуальные особенности, как психологическая гибкость, то есть умение быстро переходить от одной схемы поведения к другой, более адекватной в настоящее время. Потребность вносить в других частицу себя, своих стремлений, открытий – одна из важнейших потребностей человека.

Причинами обращения пожилых людей и инвалидов за психологической помощью выступают: состояние физического здоровья; факт прекращения трудовой деятельности, необходимость адаптации к новым социальным ролям и условиям; ощущение утраты социальной значимости; потеря смысла жизни и своих возможностей; конфликтные ситуации с родными и близкими; помощь в проживании горя и утраты; сохранение социальной активности; суицидальные намерения; ощущение одиночества; понижение настроения.

Особенное значение в процессе социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов приобретает осуществление психологического сопровождения, консультирования и психологической коррекции по проблемам, возникающим у людей в пожилом возрасте и у людей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа «Луч жизни» реализуется в условиях социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов на базе автономного учреждения Ханты-Мансийского Автономного округа-Югры «Сургутский социально-оздоровительный центр» (далее – Учреждение).

Реализация данной программы способствует обеспечению психологической безопасности личности, адаптации к меняющимся условиям жизни, повышению способности к самообслуживанию, развитию стрессоустойчивости, сохранению себя как личности, умению устанавливать и поддерживать эффективные межличностные отношения (в том числе, семейные), улучшению эмоционального настроения и самочувствия.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды от 18 лет, проживающие на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Социально-психологическая программа.

Цель и задачи

Цель – повышение и укрепление уровня психологического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи:

1. Повысить стрессоустойчивость и социально-психологическую адаптивность;
2. Обучить навыкам регуляции психоэмоционального состояния;
3. Способствовать формированию рациональной позиции к ценности позитивного восприятия и мышления;
4. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни;
5. Познакомить со способами управления ограничивающими убеждениями;
6. Обеспечить условиями снижения интенсивности подавляемых эмоциональных реакций;

7. Выработать навык конструктивной рефлексии;
8. Ознакомить со способами эффективной межличностной коммуникации;
9. Создать условия видения собственных жизненных ориентиров в контексте личностной самореализации;
10. Расширить и углубить знания в области психологической стороны жизни человека.

Ожидаемые результаты

Таблица 1

Ожидаемые результаты и критерии оценки их эффективности

Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	качественные	количественные
Стабилизация эмоционального состояния граждан пожилого возраста и инвалидов: снижение тревожности и уровня нервно-психического напряжения.	Улучшение эмоционального состояния граждан пожилого возраста и инвалидов в сторону спокойствия, расслабленности, умиротворения.	Положительная динамика реализации программы в процентном соотношении
Сформированный навык психоэмоциональной саморегуляции.	Применение гражданами пожилого возраста и инвалидами способов саморегуляции во время пребывания на оздоровлении.	Положительная динамика реализации программы в процентном соотношении
Появление мотивации к позитивным изменениям и способности к конструктивной интеллектуальной и эмоциональной переработке своих проблем.	Принятие активного участия в различных оздоровительных мероприятиях центра, культурно-развлекательных, творческой мастерской, психологических практических занятиях и лекциях, обращение на индивидуальную консультацию.	Положительная динамика реализации программы в процентном соотношении
Нормализация межличностных отношений и социального взаимодействия.	Повышение доброжелательности, искренности и открытости в отношениях между гражданами пожилого возраста и инвалидами, и в отношениях с сотрудниками учреждения.	Положительная динамика реализации программы в процентном соотношении
Осознание собственных потребностей и желаний, формирование личных жизненных целей и видение возможностей их реализации.	Построение плана конкретных действий, с учетом своих возможностей и ограничений для реализации своих потребностей и желаний.	Положительная динамика реализации программы в процентном соотношении

Формы и методы работы

Формы работы

Индивидуальная: консультация, практическое занятие, психодиагностика, сеанс регуляции ПЭС.

Групповые: тренинг, сеанс, лекция, практическое занятие.

Методы работы

Организационный: планирование, информирование, инструктирование.

Практический: приемы гештальт-терапии, сеансы сенсорной психостимуляции, беседа, наблюдение, интервью, активное и эмпатическое слушание.

Аналитический: анализ, оценка, сравнение.

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Этапы реализации программы:

1. Организационный этап – 14 дней.
2. Практический этап – 21 день.
3. Аналитический этап – 1 месяц после окончания заезда.

Срок реализации программы: бессрочно

Содержание этапов программы

Этап	Содержание деятельности
Организационный	Обоснование проблемы и актуальности программы. Формирование группы разработчиков программы. Разработка раздаточного материала.
Практический	Проведение комплекса мероприятий по психологическому сопровождению граждан пожилого возраста и инвалидов. Формирование клиентов по группам. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
Аналитический	Анализ результатов эффективности проведенных мероприятий. Подведение итогов реализации программы.

План реализации программных мероприятий

Таблица 3

План мероприятий по реализации программы и их содержание

Мероприятие	Цели и задачи	Кол-во часов	Форма и метод работы	Материалы и оборудование	Содержание	Результат
Психодиагностическая работа с гражданами пожилого возраста и инвалидами	<p>Цель: сбор информации о гражданах пожилого возраста и инвалидах, нуждающихся в психологической помощи</p> <p>Задачи:</p> <p>Познакомиться с гражданами пожилого возраста и инвалидами;</p> <p>Создать на примере отношения психолог-клиент образ доверительной, уютной и благоприятной атмосферы условий пребывания в Учреждении;</p> <p>Определить эмоциональное состояние;</p> <p>Определить наличие потребности в получении психологической помощи;</p> <p>Установить наличие психологических свойств (особенностей поведения), препятствующих психологическому сопровождению клиента;</p> <p>Выявить характер психологической проблемы;</p> <p>Вести мониторинг психоэмоционального состояния (ПЭС) клиента на протяжении всего периода пребывания в Учреждении;</p> <p>Контролировать процесс социально-психологической адаптации граждан пожилого возраста и инвалидов в период пребывания в Учреждении;</p> <p>Иметь осведомленность в характере межличностных отношений граждан пожилого возраста и инвалидов друг с другом, а также в</p>	20 мин.	<p>Форма работы: индивидуальная</p> <p>Метод работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение; 2. Беседа; 3. Интервью; 4. Опрос. 	<p>Бланки опросника №1, № 2 (Приложение 1, Приложение 2), ручка, планшет</p>	Приложение 3	<p>Определение эмоционального состояния граждан пожилого возраста и инвалидов в период зачисления и по завершении пребывания;</p> <p>Определение наличия потребности в получении психологической помощи;</p> <p>Установление наличия психологических свойств (особенностей поведения), препятствующих психологическому сопровождению граждан пожилого возраста и инвалидов;</p> <p>Выявление характера психологической проблемы;</p> <p>Осведомленность в характере межличностных отношений граждан пожилого возраста и инвалидов друг с другом, а также в отношениях с обслуживающим персоналом.</p>

	отношениях с обслуживающим персоналом.					
Психокоррекционная работа с гражданами пожилого возраста и инвалидами	<p>Цель: Укрепление психологического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов и формирование у них навыков саморегуляции путем стабилизации психоэмоционального тонуса.</p> <p>Задачи:</p> <p>Сформировать у граждан пожилого возраста и инвалидов навыки позитивного восприятия и мышления.</p> <p>Выработать навыки психоэмоциональной саморегуляции.</p> <p>Обучить навыкам изменений собственных ограничивающих убеждений.</p> <p>Снизить нервнопсихическое напряжение в психоэмоциональном состоянии.</p> <p>Расширить у граждан пожилого возраста и инвалидов сферы знаний и умений практических методов саморегуляции.</p> <p>Выработать навык конструктивной рефлексии граждан пожилого возраста и инвалидов.</p>	от 30 мин. до 1 час. 30 мин.	<p>Форма работы: индивидуальная, групповая</p> <p>Метод работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа; 2. Интервью; 3. Сеансы сенсорной психостимуляции 4. Лекция; 5. Практическое занятие; <p>Тренинг</p>	<p>Оборудование сенсорной комнаты (Приложение 6)</p> <p>Ватман;</p> <p>Карандаши;</p> <p>Фломастеры;</p> <p>Краски гуашь;</p> <p>Кисти для рисования;</p> <p>Бумага офисная А4;</p> <p>Бумага для акварели;</p> <p>Палитра;</p> <p>Стаканчики для воды;</p> <p>Блокноты;</p> <p>Журналы;</p> <p>Ручки;</p> <p>Планшеты;</p> <p>Ножницы</p> <p>Клей-карандаш</p>	Приложение 4	<p>Сформированный навык позитивного восприятия и мышления у граждан пожилого возраста и инвалидов.</p> <p>Сформированный навык психоэмоциональной саморегуляции.</p> <p>Сформированный навык изменений собственных ограничивающих убеждений.</p> <p>Снижение нервнопсихического напряжения.</p> <p>Расширение сферы знаний и умений практических методов саморегуляции.</p> <p>Сформированный навык конструктивной рефлексии.</p>
Индивидуальное консультирование граждан пожилого возраста и инвалидов	<p>Цель: Способствование граждан пожилого возраста и инвалидам в осознании ими собственного жизненного опыта с учетом разнообразия важных причинно-следственных связей происходящего в его жизни. Формирование объективной оценки воспринимаемых явлений и событий. Выработка умения делать осознанный и ответственный выбор, умения ставить достижимые цели, а также успешно и экологично решать проблемы эмоционального, меж-</p>	40 мин.	<p>Беседа;</p> <p>Наблюдение;</p> <p>Активное и эмпатическое слушание;</p> <p>Метод гештальт-терапии;</p> <p>Метод экзистенциально-гуманистического консультирования;</p> <p>и другие практические методы гуманистических концепций современ-</p>	Кабинет психолога	Приложение 5	<p>Повышение степени осознанности в отношении связи между имеющимися проблемами, конфликтами, симптоматикой и роли собственных личностных особенностей и особенностей эмоционального реагирования.</p> <p>Осознание причин и психологических механизмов нарушения функционирования.</p> <p>Появление мотивации к позитивным изменениям и способности к конструктивной интеллектуальной и эмоциональной переработке своих проблем.</p> <p>Нормализация межличностных отноше-</p>

	<p>личностного и экзистенциального характера. Задачи: Совместно с гражданами пожилого возраста и инвалидами рассмотреть происхождение актуальной психологической проблемы в контексте жизнедеятельности; Оказать эмоциональную поддержку; Создать в процессе взаимодействия с клиентом атмосферу доверия, принятия и понимания; Способствовать изменению отношения граждан пожилого возраста и инвалидов к психологической проблеме в позитивную сторону или в сторону объективного восприятия; Благоприятствовать толерантности в условиях кризисов и стрессогенных ситуаций; Помочь процессу формирования у граждан пожилого возраста и инвалидов навыков совладающего поведения при преодолении жизненных трудностей; Сформировать в системе ценностей граждан пожилого возраста и инвалидов положительное отношение к здоровому образу жизни; Показать важность способностей внимания, осознания, ответственности, самостоятельного и адекватного жизненным событиям принятия решений; Расширить сферу теоретических и практических коммуникативных возможностей граждан пожилого возраста и инвалидов, способствующих конструктивному построению межличностных отно-</p>		<p>ной практической психологии.</p>			<p>ний и социального взаимодействия, в первую очередь, за счет изменения отношения к самому себе, приобретения нового опыта более адекватных способов реагирования, новых стереотипов поведения, переосмысления прошлого опыта и приобретения способности к восприятию жизненных ситуаций как возможностей. Снижение эмоциональной реактивности как деструктивного поведенческого паттерна. Способность жить «здесь-и-сейчас», пребывать в текущем жизненном моменте и проживать его с максимальной пользой и удовольствием, а не находиться в постоянной настроенности на результат и тревоге о том, что может произойти в будущем. Появление личных жизненных целей и видение путей их реализации. Осознание собственных потребностей, появление собственных желаний и видение возможностей их удовлетворения. Открытие и переживание новых качеств своего Я, появление внутренней опоры, а также способности опираться на других людей в ситуациях, когда это необходимо, умение принимать помощь со стороны Сформированная способность оставаться функциональным в условиях одиночества.</p>
--	---	--	-------------------------------------	--	--	--

	шений.					
Сеанс сенсорной психостимуляции	<p>Цель: Формирование навыков саморегуляции личности граждан пожилого возраста и инвалидов и укрепление их психологического здоровья путем стабилизации психоэмоционального тонуса в условиях сеансов с применением оборудования сенсорной комнаты.</p> <p>Задачи: Снизить нервнопсихическое напряжение в психоэмоциональном состоянии. Сформировать навыки позитивного восприятия и мышления. Выработать навыки психосаморегуляции. Выработать навык конструктивной рефлексии.</p>	30-35 мин.	Групповой сеанс	Оборудование сенсорной комнаты (Приложение 6)	Приложение 7	<p>Снижение нервнопсихического напряжения в психоэмоциональном состоянии клиентов.</p> <p>Сформированные навыки позитивного восприятия и мышления.</p> <p>Сформированные навыки психосаморегуляции и конструктивной рефлексии.</p>

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Кадровое обеспечение программы психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов «Луч жизни» представлено в таблице 4.

Таблица 4

Кадровое обеспечение программы психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов «Луч жизни»

Должность	Кол-во единиц	Функции
Директор	1	Осуществляет общий контроль и управление программой.
Заместитель директора	2	Осуществляет текущий контроль и управление в проведении мероприятий. Оценивает эффективность реализации мероприятий программы.
Заведующие отделениями	3	Организируют мероприятия по реализации программы. Осуществляет контроль за сроками реализации программы.
Психолог	2	Проводит психологическое консультирование, психодиагностику, психокоррекцию и другие мероприятия по программе психологического сопровождения граждан пожилого возраста и инвалидов. Оценивает эффективность проводимых мероприятий.

Материально-технические ресурсы

Для реализации программы используется материально-техническая база автономного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский социально-оздоровительный центр»:

- помещение сенсорной комнаты;
- помещение холла второго этажа;
- кабинет психолога;
- оборудование сенсорной комнаты (Приложение б);
- ватман;
- карандаши;
- фломастеры;
- краски гуашь;
- кисти для рисования;
- бумага офисная А4;
- бумага для акварели;
- палитра для красок;
- стаканчики для воды;
- блокноты;
- журналы;
- ручки;
- планшеты;
- ножницы
- клей-карандаш

Информационные ресурсы

Размещение информации о реализации программы на официальном сайте Учреждения <http://soc-surgut.ru>.

Методические ресурсы

Общие рекомендации по улучшению памяти (Приложение 4);

Мнемостические техники – техники эффективного запоминания (Приложение 4);

Рекомендации по укреплению и поддержанию функций памяти и развитию внимания (Приложение 4);
Техника правополушарного рисования (Приложение 4);
Инструкция по освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания (Приложение 4);
Методика арт-терапии «Мое настроение» (Приложение 4);
Техника формирования целеполагания и мотивации достижения целей «Карта желаний» (Приложение 4);
Рекомендации по оптимизации отношений между старшим, средним и младшим поколениями (Приложение 4).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М. Д. Александрова. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – Текст : непосредственный.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – Текст : непосредственный.
3. Белинская, А. Б. Конфликтология в социальной работе: учеб.пособие / А. Б. Белинская. – Москва : Дашков и К°, 2010. – 222 с. – Текст : непосредственный.
4. Бердышев, Г. Д. Эколого-генетические факторы старения и долголетия / Г. Д. Бердышев. – Ленинград : Наука, 1968. – Текст : непосредственный.
5. Гамезо, М. В., Герасимова, В. С., Горелова, Г. Г., Орлова, Л. М. Возрастная психология: личность от молодости до старости / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. – Москва : Педагогическое общество России, Ноосфера, 1999. – Текст : непосредственный.
6. Дубровина, И. В. Психология : учебное пособие / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Москва : Академия, 2012. – 464с. – Текст : непосредственный.
7. Дуткевич, Т. В., Савицкая, О. В. Практическая психология : введение в специальность. – Киев : б. и., 2010. – Текст : электронный. – URL : [http // www. http://psyfactor.org](http://www.http://psyfactor.org) (дата обращения: 02.11.2016).
8. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»). – Текст : непосредственный.
9. Коттлер, Дж., Р. Браун Психотерапевтическое консультирование / Перевод с англ. М. Потаповой, А. Ракитиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 464 с. – Текст : непосредственный.
10. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект, 1999. – 240 с. – Текст : непосредственный.
11. Макаров, В. В. Избранные лекции по психотерапии / В. В. Макаров. – Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 415 с. – Текст : непосредственный.
12. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Когито-Центр, 2001. – 251 с. – Текст : непосредственный.
13. Маслоу А. По направлению к психологии бытия // Перевод с англ. Е. Рачковой. – Москва : Издательство ЭКСМО - Пресс, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.
14. Моховиков, А. Н., Дыхне, Е. А. Кризисы и травмы : методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск 1. – Москва : Изд-во психологического центра Гештальт-анализа «Искусство выживания», 2006. – 64 с. – Текст : непосредственный.

15. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с. – Текст : непосредственный.
16. Осипова, А. А. Введение в практическую психокоррекцию : групповые методы работы / А. А. Осипова. – Москва : Московский психолого-социальный ин-т ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 240 с. – Текст : непосредственный.
17. Пезешкиан, Н. Позитивная семейная психотерапия: Семья как психотерапевт / Н. Пезешкиан. – Москва : Смысл, 1993. – 331 с. – Текст : непосредственный.
18. Психологический словарь /Под общей редакцией А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Политиздат, б. г. – 494 с. – Текст : непосредственный.
19. Психотерапевтическая энциклопедия / Под редакцией Б. Д. Карвасарского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер-Юг, 2006. – 944 с. – Текст : непосредственный.
20. Психотерапевтическая энциклопедия / под редакцией Б. Д. Карвасарского. – Издание 2-е, перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 1024 с. – Текст : непосредственный.
21. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия / Перевод с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. – Москва : Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с. – Текст : непосредственный.
22. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / Перевод с англ. М. Злотник. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 415 с. – Текст : непосредственный.
23. Ромек, В. Г., Конторович, В. А., Крукович, Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 256 с. – Текст : непосредственный.
24. Сатир, В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 284 с. – Текст : непосредственный.
25. Сименс, Х. Практическое руководство для Гештальттерапевтов. – Санкт-Петербург : Издательство Пирожкова, 2008. – 168 с. – Текст : непосредственный.
26. Сорокина, Е. Г., Вдовина, М. В. Конфликтология в социальной работе : учебник для бакалавров / Е. Г. Сорокина, М. В. Вдовина. – Москва : Издательство Дашков и К°, 2013. – 282 с. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОПРОСНИК 1

Опросник психолога для получателей услуг, зачисленных в АУ «Сургутский социально-оздоровительный центр»

Фамилия, имя, отчество

1. В каком из перечисленных эмоциональных состояний вы находитесь в период зачисления в оздоровительный центр?

Спокойствие

Радость

Тревога

Злость

Обида

Раздражение

Равнодушие

Усталость

Грусть

Горе

Подавленность

2. Знаете ли вы, чем отличаются профессии: психолог, психотерапевт и психиатр?

Да

Нет

3. В каких именно социально-психологических услугах вы нуждаетесь при зачислении в оздоровительный центр:

Психологическая консультация.

Занятия в сенсорной комнате (сеансы релаксации).

Лекции и групповые практические занятия.

Не нуждаюсь (отказываюсь).

ПОДПИСЬ _____

Благодарим за ваши ответы! Желаем приятных впечатлений и оздоровления!

Консультацию психологов можно получить в кабинетах 129 и 223.

Приложение 2

ОПРОСНИК 2

Опросник для клиентов, воспользовавшихся услугами психолога в АУ «Сургутский социально-оздоровительный центр»

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Ваши отклики будут способствовать совершенствованию работы и повышению уровня профессионализма психологов АУ «сургутский социально-оздоровительный центр».

Фамилия, имя, отчество

1. Какой характер носило ваше обращение к психологу АУ «Сургутский социально-оздоровительный центр»?

Целенаправленный («я здесь, чтобы с помощью психолога решить психологические проблемы, залечить душевную рану, изменить эмоциональное состояние...»)

Ситуативный («во время пребывания в центре почувствовалось эмоциональное беспокойство, из-за чего потребовалось обратиться к психологу...»)

Информативно-ознакомительный («мне всегда было любопытно узнать поле деятельности психологов, а также утвердиться в объективности моих взглядов на жизнь...»)

Иной («посетить всех специалистов АУ «сургутский социально-оздоровительный центр»...» «познакомиться со всеми работниками АУ «сургутский социально-оздоровительный центр»...», «поговорить, т. к. я – человек общительный» и т.д.)

2. При целенаправленном или ситуативном обращении ваши ожидания совпали с результатами обращения к психологу?

Да

Нет

3. Каким стало ваше эмоциональное состояние в результате обращения к психологу?

4. Поделитесь опытом, который вы получили при взаимодействии с психологом?

5. Если вы не обращались к услугам психолога, назовите причины вашего воздержания?

6. Что на ваш взгляд необходимо изменить в работе психологов для повышения качества оказываемых ими услуг?

Благодарим за ваши ответы! Приятных вам впечатлений и до новых встреч!

Приложение 3

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Цель – сбор информации о клиентах, нуждающихся в психологической помощи

Задачи:

1. Познакомиться с клиентами.
2. Создать на примере отношения психолог-клиент образ доверительной, уютной и благоприятной атмосферы условий пребывания в Учреждении.
3. Определить эмоциональное состояние.
4. Определить наличие потребности в получении психологической помощи.
5. Установить наличие психологических свойств (особенностей поведения), препятствующих психологическому сопровождению клиента.
6. Выявить характер психологической проблемы.
7. Вести мониторинг психоэмоционального состояния (ПЭС) клиента на протяжении всего периода пребывания в Учреждении.
8. Контролировать процесс социально-психологической адаптации клиентов в период пребывания в Учреждении.
9. Иметь осведомленность в характере межличностных отношений клиентов друг с другом, а также в отношениях с обслуживающим персоналом.

Методы:

1. Наблюдение.
2. Беседа.
3. Интервью.
4. Опрос.

В первый-второй дни зачисления клиентов проводятся первичные консультации с целью знакомства, определения психологом ожиданий респондента, характера взаимодействия с ним и планирования психологического сопровождения. В работе применяется наблюдение, беседа, заполняется опросник (Приложение 1). В ходе беседы клиенты получают информацию о содержании деятельности психолога, а также о спектре предоставляемых психологических услуг в оздоровительном центре. Также совершается посещение каждого клиента в комнате для проживания, чтобы изучить психологическое восприятие и эмоциональную реакцию на новое ближайшее социальное окружение.

В этот период собирается информация об эмоциональном состоянии клиентов, о наличии потребности в получении ими психологических услуг.

С клиентами, которые приехали в центр целенаправленно, для того чтобы с помощью психолога решить свои психологические проблемы обсуждается направленность психологического сопровождения, длительность и частота встреч, производится запись на индивидуальное консультирование.

Клиентам, отказавшимся или не нуждающимся, в получении индивидуальной консультативной/психокоррекционной помощи психолога, предлагается посещение сеансов сенсорной психостимуляции с использованием оборудования сенсорной комнаты, а также посещение просветительских и профилактических занятий. В работе с такими клиентами фасилитация является ведущим направлением психологического сопровождения, так как стимулирует клиента к психофизиологической активности.

В отношении всех клиентов ежедневно проводится мониторинг психоэмоционального состояния, на предмет наблюдения их процессов социально-психологической адаптации, характера их психологических реакций на условия пребывания в центре и на и взаимоотношения с микросоциумом.

Ближе к завершению срока пребывания клиентов в центре проводится психодиагностическая встреча на предмет получения обратной связи по поводу содержательности и полезности их психологического сопровождения. При этом используется наблюдение, беседа, клиентом заполняется опросник (Приложение 1).

Приложение 4

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Цель – укрепление психологического здоровья клиентов и формирование у них навыков саморегуляции путем стабилизации психоэмоционального тонуса.

Задачи:

1. Сформировать у клиентов навыки позитивного восприятия и мышления.
2. Выработать навыки психоэмоциональной саморегуляции.
3. Обучить навыкам изменений собственных ограничивающих убеждений.
4. Снизить нервно-психическое напряжение в психоэмоциональном состоянии клиентов.
5. Расширить у клиентов сферы знаний и умений практических методов саморегуляции.
6. Выработать навык конструктивной рефлексии клиентов.

Реализация цели предусматривает индивидуальную работу с использованием соответствующих запросу и актуальных для решения психологических проблем клиентов, психотехнологий. Данное направление ведется посредством осознанного преобразования индивидом первичных стрессогенных перцептивных образов, являющихся триггерами психотравмирующих событий и агентами имеющихся в психике клиента признаков посттравматического стрессового расстройства.

Также для достижения цели и решения поставленных задач осуществляется реализация программы «Возвращение в мир чудес» в форме сеансов сенсорной психостимуляции с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Направленность психологической коррекции имеет несколько уровней:

Личностный уровень – работа со структурными особенностями личности, установками и мотивацией, защитными механизмами.

Когнитивный уровень – работа с рациональными интроектами, ограничивающими убеждениями и их деструктивным воздействием на психологические процессы.

Эмоциональный уровень – работа с психологической травмой, восстановление эмоциональных дефицитов, формирование навыков осознания и выражения чувств, развитие эмпатии.

Поведенческий уровень – изменение или устранение доставляющих страдания болезненных форм поведения, обучение новым, более эффективным и здоровым формам поведения.

Психофизиологический уровень – формирование навыков расслабления и регуляции функциональных состояний средствами аутогенной тренировки, дыхательных техник, сеансов психостимуляции и психофизиологической релаксации в условиях применения оборудования сенсорной комнаты.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР «МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Цель – формирование навыка саморегуляции в стрессогенных ситуациях, что способствует повышению стрессоустойчивости и социально-психологической адаптивности.

Вопрос: Для чего нам важно управлять своими эмоциями?

Наши эмоциональные состояния отражаются на нашем физическом здоровье и наших органах: сердце, дыхательная система, кожный покров и т.д.

По данным ВОЗ от 38 до 42 % заболеваний имеет психосоматический характер. При состояниях тревоги и страха происходит повышение уровня сахара в крови, что может привести к развитию сахарного диабета.

Тревогу часто сопровождают сердечные болезни. Далее о психосоматизме некоторых заболеваний: гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, нейродермит.

Деятельность желудочно-кишечного тракта тесно связана с эмоциями, например: в конфликтной ситуации, когда человек испытывает тревогу, злость или негодование и часто подавляет их отчасти потому, что они чрезмерно сильны, а отчасти потому, что в некоторых культурах их надо скрывать. Такая реакция повышает кислотность среды ЖКТ и способна привести к гастриту, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.

Нарушение аппетита (булемия – описывается один случай, как патологическое желание поест «выражало подавленную потребность в любви, перемещенную на еду», нервная анорексия – отсутствие аппетита),

ПЭС связано с нашими когнитивными функциями: памятью, вниманием, мышлением, восприятием, речью, воображением и др. Наши эмоциональные состояния отражаются на наших отношениях с окружающими нас близкими и родными.

В стрессовой ситуации нередко происходит сужение сознания («тоннельное мышление»), когда сознание человека зафиксировано на какой-то одной навязчивой идее или проблеме, в результате человек абсолютно не замечает ничего, что происходит за периметром этого мысленного коридора («нет выхода», «тупик»). И чем выше эмоциональный тонус, тем уже сознание.

Напротив, чем спокойнее эмоциональный тонус, тем шире наше сознание, тем более трезво, более объективно мы оцениваем ситуацию. Спокойствие – это та точка отсчета, когда сознание особенно расширено.

Таким образом, управлять своими эмоциональными состояниями важно для того, чтобы сохранять свое здоровье, отношения с другими и эффективно разрешать свои проблемы и жизненные ситуации.

Так же важно учитывать женщинам климактерический период, период в организме женщин в возрасте 45–55 лет, когда физиологические, гормональные изменения оказывают серьезное влияние на психоэмоциональное состояние, которое сопровождается перепадами настроения, чрезмерной ранимостью, плаксивостью, подавленностью или раздражительностью, агрессивностью, повышенной тревожностью.

Вопрос: Какие способы используете вы в своей жизни, чтобы привести себя в спокойное состояние?

Активные физические действия, разговор по душам с близким человеком, общение с природой, музыка, контрастный душ, молитва и многое другое.

Так же в короткие сроки изменить эмоциональное состояние помогают дыхательные техники.

Почему дыхание? Во время стресса в теле возникает сильное напряжение. Агентами стресса это не только определенная ментальная информация и чувства, но и физиологические процессы в организме: нарушатся дыхание, учащается сердцебиение. При этом неправильное дыхание или задержка его может усугубить ПЭС человека еще и физиологическим компонентом – недостаточным газообменом и вытекающими из этого последствиями. Поэтому в стрессе важно держаться следующего правила управления собой: 1) дышать; 2) думать; 3) действовать.

Диафрагмально-релаксационный тип дыхания, внедрил в практику основатель метода биологической обратной связи – российский ученый физиолог Александр Афанасьевич Сметанкин, более сорока лет занимающийся проблемами здоровья.

Главный секрет здоровья – это правильная работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. ДРТД приводит в гармонию работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Суть дыхания: связь работы дыхания и сердца.

Как же это связано?

Во время вдоха происходит увеличение притока крови к правому предсердию, в легочный ствол поступает больше крови. ЧСС при вдохе увеличивается, а при выдохе уменьшается. Сердце гонит кровь, т.е. правая половина отправляет кровь в легкие, а левая прогоняет ее по организму, насыщая каждую клеточку тела кислородом.

Особенность дыхания:

Приводит этот тип дыхания в действие основная мышца – диафрагма.

Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остается без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

Это физиологически обусловленный тип дыхания (именно так дышат животные и маленькие дети).

Инструкция по освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания

Противопоказания: пониженное артериальное давление.

1. Сядьте удобнее на кресло или диван. Ничто не должно доставлять Вам неудобства и дискомфорта. Одежда должна быть свободной, сидение – мягкое, со спинкой, так чтобы не

испытывать дополнительное напряжение мышц спины и плечевого пояса, внешние раздражители: звуки радио, телевизор и т. п. следует исключить.

2. Закрыв глаза, обратите мысленный взор «в себя», ни на чем не акцентируя внимание, и расслабьте мышцы лица и плеч. Почувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.

3. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую руку - на грудь. Это Вам необходимо для контроля правильности освоения техники дыхания животом. Перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с рукой будет говорить о том, что дыхание осваивается правильно.

4. Делаете вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсируйте естественного движения. При этом живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шарик.

5. Плавно, без паузы переходите к выдоху. Его делайте ртом, через чуть приоткрытые губы. Выдох должен быть с некоторым сопротивлением. При этом живот медленно приходит в исходное положение, помогая легким освободиться от выдыхаемого воздуха.

6. Выдох делайте длиннее вдоха в 2–4 раза. Это важно. Обращайте на это особое внимание. Правильный выдох - существенное продвижение в овладении диафрагмальным типом дыхания.

7. Между вдохом и выдохом делаем небольшие остановки 1–2 с.

Положительные эффекты: тепло, веки тяжелеют, спокойствие, расслабленность.

Важно! Если Ваше состояние комфортности при выполнении упражнений не нарушилось и Вы не чувствуете недостатка воздуха, а при этом на вдохе живот выпячивался, округлялся, на выдохе плавно втягивался и грудная клетка не двигалась, значит, Вы совершенно правильно провели вводное занятие.

Помните!

В освоении ДРТД неспособных людей нет!

Начинать никогда не поздно!

Исповедуйте принцип «от простого к сложному».

Регулярность проводимых Вами сеансов.

Выработав в себе автоматизм ДРТД, Вы непременно достигните желаемого эффекта.

ДРТД – это своего рода инструмент, с помощью которого мы можем сознательно влиять на физическое и психологическое состояние нашего организма, позволяет по собственному желанию включать механизм самоконтроля.

Оздоровительный эффект

- профилактика болезней дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- защита от стресса и психо-эмоционального перенапряжения.

Применяется для уменьшения ПЭ возбуждения и для адаптации к стрессовым ситуациям.

С помощью ДРТД достигается улучшения при таких патологиях как:

- бронхиальная астма;
- коронарная недостаточность;
- гипертензия;
- эпилепсия;
- снижается количество панических атак.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «КАРТА ЖЕЛАНИЙ»

Цель работы – формирование навыка позитивного восприятия жизни и мотивации к достижению своих целей.

Задачи:

1. Определить желания.
2. Осознать потребности и интересы.
3. Сгруппировать желания и интересы в конкретные цели.
4. Сформировать мотивацию к достижению целей.
5. Настроить на позитивное восприятие жизни.
6. Карта желаний – это Ваши четко сформулированные цели и желания.

Есть психологические исследования, подтверждающие, что чем четче и конкретнее сформулирована ваша цель, а лучше, если прописана на бумаге, тем большая вероятность, что ваша цель и ваше желание исполнятся. По статистике до 90 % достигается результат.

Построение карты желаний – это очень распространенный психологический прием, часто используемый практикующими специалистами. Метод подразумевает работу с субстанциями сознания. Задействуя такие свойства психики, как внимание, память, воображение, апперцепцию, мышление, чувства, каналы репрезентации, перцепцию, результативность данной психотехнологии направлена на процесс целеполагания человека.

Подсознание в первую очередь работает с образами. Создавая карту своих желаний, человек использует образы, выбирая картинки (фотографии или рисует самостоятельно), которые отображают его цели, вызывают положительные эмоции, соответствуют его видению желаемого будущего.

Метод тесно связан с визуализированной постановкой целей. Использование наглядных образов позволяет избежать такой распространенной ошибки при постановке целей, как использование частицы «не», отрицающей или обобщенной и неконкретной формулировки желаемого. Например, если человек ставит цель «не быть больным», то в его подсознании отразится картина, где он болеет, и именно этот образ будет реализовывать его подсознание. Если же его желание обозначено, как «быть здоровым», то возникает целевой образ здорового человека.

Запущенный процесс управляемой визуализации подкрепляется душевным подъемом, сопровождающим человека на протяжении всего процесса создания своей карты, и положительными эмоциями, испытываемыми позже, при регулярном созерцании автором своего творения и представляя себя во времени, когда желания будут реализованы. Все это формирует целый когнитивно-эмоциональный комплекс, опирающийся на позитивную рациональную установку целесозидателя, что ощутимо приближает исполнение выбранных желаний.

Процесс создания карты позволяет не только определиться со своими желаниями и понять, чего именно хочется от жизни. Данная практическая работа включает рассмотрение жизненных ценностей и мотивов, даже с возможной перестановкой личностных приоритетов (актуальной на данном жизненном этапе). Это имеет большое значение с точки зрения личностного самосовершенствования. Делать карту желаний можно как на листе ватмана, так и на листе меньшего размера.

Создание карты начинается с размещения в центре карты фотографии ее автора. Предварительно нужно выбрать фотографию, которая вызывает положительные эмоции. Если желания или цели касаются еще и близких людей, то можно выбрать групповое фото. При

этом важно помнить, что, достижение результата находится под ответственностью инициатора поставленной цели.

Вторым этапом будет размещение на карте фото и картинок вырезанных из журналов, отображающих желания автора. Располагать фото и картинки можно по секторам: здоровье, семья, отношения, хобби, путешествия, знания, материальный достаток.

Использование наглядных образов позволяет избежать такой распространенной ошибки при постановке целей, как использование отрицающей частицы «не». Например, если человек ставит цель «не болеть», то в его подсознании отразится картина, где он болеет, и именно этот образ будет реализовывать его подсознание. Если же его желание обозначено, как «быть здоровым», то возникает целевой образ здорового человека.

Очень важно!

Желания должны быть реальными и, самое главное, Вы должны в это верить, что Ваше желание может исполниться.

Ваши желания должны быть вашими, а не убеждениями и желаниями ваших родственников, друзей-знакомых или навязанных рекламой в СМИ.

Сектор «Здоровье».

Картинки можно подписать «Я здоровая, счастливая и гармоничная личность», «Я излучаю здоровье и счастье», «Я обладаю здоровым и стройным телом», «Мой вес для меня идеален», «Мне все дается легко и без усилий», «У меня здоровый и крепкий сон».

Сектор «Любовь и отношения».

Если Вы замужем/женаты, то можете наклеить фотографию где вы вдвоем, излучающие радость и счастье: «У меня любовь и взаимопонимание в отношениях с мужем/женой». Если у Вас нет пары, то картинки, где присутствует пара, излучающая любовь и гармонию. Надписи: «Я встретила свою вторую половинку», «У меня гармоничные счастливые отношения».

Сектор «Дети».

Здесь помещаете детей Вашего (если есть) или чужого, если вы планируете детей. «С благодарностью принимаю рождение девочки/мальчика»

Сектор «Хобби и Творчество».

Например, если Вы мечтаете научиться фотографировать, или вязать крючком, или играть на гитаре, то помещаете картинку не просто фотоаппарата, а человека фотографирующего. «Я успешно освоила игру на гитаре», «Я чудесно вяжу крючком».

Сектор «Путешествия».

Картинки со странами, где вы хотели бы побывать, компания, путешествующая в горах, круиз на теплоходе.

Сектор «Наставники, покровители и помощники» (единомышленники или хорошие друзья).

Сектор «Карьера, бизнес».

Если бы хотели развитие Вашего хобби в бизнес. Как дополнительный заработок.

Сектор «Знания».

Получить новое или дополнительное образование, например, выучить какой-то язык. «Я успешно прохожу курсы английского языка». «Я прохожу курсы вождения автомобилем», «Я успешно обучаюсь на курсах компьютерной грамотности». Можно просто разместить картинки с книгами: «С каждым днем я расту и развиваюсь как личность», «Каждый день я расту и развиваюсь духовно».

Сектор «Семья».

Картинка счастливой и дружной семьи, с позитивными эмоциями. «В нашей семье царит гармония и взаимопонимание». Картинки с домом, с животными. «Мы въехали в новый дом», «Я благословляю свой дом, и он отвечает мне взаимностью».

Запущенный процесс управляемой визуализации подкрепляется душевным подъемом, сопровождающим человека на протяжении всего процесса создания своей карты, и положительными эмоциями, испытываемыми позже, при регулярном созерцании. Все это формирует позитивную рациональную установку, что ощутимо приближает исполнение выбранных желаний.

Сектор «Материальный достаток, деньги, богатства».

Предметы, которые вы хотели бы иметь: украшения, домашняя техника, компьютерная техника, одежда, автомобили. «Мой новый автомобиль». Если деньги, то подпись: «Деньги легко и свободно приходят в мою жизнь», «С каждым днем мои доходы растут», «С каждым днем я богатею». Картинку с летящими деньгами размещать не желательно, «деньги уходят как сквозь пальцы», улетать мимо на незапланированные расходы, например, ремонт автомобиля, квартиры.

Сектор «Славы, почета и признания».

Достижения в творчестве, какие-то похвальные грамоты, благодарность от близких.

Карту лучше делать в период растущей луны, в состоянии хорошего настроения. Карта создается на период на 1–3 года.

Важно помнить! Карта Желаний – это лишь способ напомнить себе, к чему вы стремитесь. А вот способ достижения придется искать самостоятельно.

Карта желаний начнет приносить свои плоды, если вы будете относиться к ней не как к обыкновенному созерцанию, а как к четкому плану действий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ПРАВОПОЛУШАРНОЕ РИСОВАНИЕ»

Цель – оптимизация психоэмоционального состояния, раскрытие творческого потенциала.

Способствует: повышению внимательности; улучшению общего эмоционального состояния; раскрытию творческих способностей и развитию творческого потенциала; повышению самооценки; проявлению индивидуальности; избавлению от подсознательных блоков и зажимов.

Правополушарное рисование – это художественное творчество в «П-режиме», в режиме активации работы правого полушария головного мозга.

Суть метода правополушарного рисования заключается во временном подавлении работы левого полушария, отвечающего за рациональность и логику и передачу ведущей роли в рисовании правому полушарию, отвечающего за пространственно-образное мышление и воображение. Методика направлена на образное видение предметов: обучающий не оценивает посредством ума их внешний вид, а воспринимает их на уровне чувств, устанавливая с ними интуитивную связь.

Впервые об этом уникальной методике рассказала американский преподаватель искусства, доктор наук Бетти Эдвардс в 1979 г. в своей книге «Художник внутри вас» и в 2000 г. «Откройте в себе художника».

Концепция метода основана на работах психобиолога Роджера Сперри, получившего в 1981 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине.

В своей теории о функциональной специализации полушарий головного мозга ученый доказал, что способность человека мыслить логично и рационально основывается на работе:

- левого полушария (вербальный и аналитический режим мышления) отвечает за логические связи, критику, правила и стереотипы – в нем перерабатываются звуки, алгоритмы, математические вычисления, речь;

- правого полушария (пространственно-образное мышление) работает на прямом восприятии образов, без построения о них оценочных суждений. Правое полушарие отвечает за – сравнение размеров, восприятие цвета, перспективы предметов, которые видит целиком.

Преобладание правополушарного мышления является отличительной особенностью художников, музыкантов, скульпторов и представителей др. творческих профессий.

Впоследствии, в работах Бетти Эдвардс эти режимы получили названия «Л-режима» и «П-режима» соответственно.

Данный метод в корне отличается от стандартного обучения. Так чем же техника правополушарного рисования отличается от классической? При таком рисовании мы не следуем логике и знаниям, а рисуем, опираясь на внутреннее чувствование цвета, пространства, света и тени, т.е. на свою фантазию, воображение и интуицию. В ней больше внимания уделяется восприятию образов, а не технике рисования как таковой.

Этот метод помогает активно раскрыть творческий потенциал, умение слышать себя, улучшить психоэмоциональное состояние, ощутить яркое и захватывающее чувство свободы и эмоциональный подъем.

При интуитивном (правополушарном) рисовании снимаются внутренние зажимы, напряжение, снижается уровень стресса, а главное, выключаются «внутренний критик», пропадает страх перед чистым листом.

Эта нетрадиционная методика позволяет «переключиться» в режим творческой активности абсолютно всем, при этом не важен возраст, национальность, пол, вероисповедание, индивидуальные особенности личности. Вы сможете освоить эту технику, даже если никогда не пробовали рисовать. Вам не надо быть художником. Каждый из вас может научиться рисовать.

В этом методе рисования отсутствует оценивание, сравнение и критика.

Итак, приглашаю вас установить связь со своим творческим началом и пробудить своего внутреннего художника.

Отключаемся от установки нарисовать правильно и красиво, нарисовать идеальный рисунок.

На замену страхам и неуверенности включаем установку «слушать себя, свою интуицию» и фокус своего внимания направляем не на результат, а на сам процесс рисования и получаем от него удовольствие.

У каждого получится свой уникальный и индивидуальный рисунок!

Рисунок «Дерево Сакура»

Материал:

Гуашь – белила, красный, синий, коричневый, зеленый, черный.

Кисть 2–4 (жесткая щетина).

Кисть 7–10 (жесткая щетина, с плоской щетиной).

Палитра, стаканчик, тряпочка, салфетка.

Техника рисования:

Ствол (кисточка 4–7).

Маленькой кисточкой, смочив ее чуть-чуть водой, набираем коричневую краску на палитру.

Чтобы была возможность легко набирать краску, она не должна быть засохшей. Перед тем как брать другой цвет вытираем кисточку тряпочкой и хорошенько промываем водой.

Добавляем черный цвет, совсем на кончике кисточки.

Кисточка должна быть хорошо смочена водой и краской, но примерно так, чтобы она была мокрая и не оставляла луж на бумаге.

Ствол начинаем выписывать снизу широкими мазками, стараясь, чтобы контролировать жидкость краски, как только кисточка подсыхает, смочить ее в оде и добавить немного цвета. Практически с самого низа ствол расщепляется на 2 части. Низ должен быть широким, чем выше ветки, тем они тоньше. Дальше ствол опять раздваивается, таких раздвоений будет много. Тонкие ветки рисуются не всей поверхностью кисточки, а верхушкой кончика, едва касаясь поверхности бумаги. Ветки не должны выглядеть как прямые палочки. Они должны закругляться, изгибаться, тогда ствол получится более естественным. Чем больше разнообразия, тем лучше. Таким образом, выписываем ствол будущего дерева.

Крона (кисточка 7–10).

Хорошенько протираем и промываем кисточку. Набираем красной гуаши. Для этого замеса нужно будет много краски. Протираем и промываем кисточку и набираем синий цвет. Его должно быть гораздо меньше, чем красного. Тут все очень индивидуально. Получаем красновато-фиолетовый цвет. Берем кисточку побольше и краску на кисточку набираем очень много, чтобы бумага под краской не просвечивалась. И широкими мазками начинаем покрывать крону дерева, такими как-бы промакивающими движениями. Все мазки укладываются в одном и том же направлении. Часть мазков делается поверх ствола дерева. Кое-где в кроне нужно оставлять просветы. Вообще лучше с самого начала представлять, каким вы хотите видеть дерево. По краям кроны дерева мазки сильно отличаются от того, что было в середине. Здесь работа практически сухой кистью, она очень сильно распушена. Прوماкивать ею лист нужно вертикально. Пока крона высыхает, работаем дальше.

Окружение под деревом (кисточка 7–10).

Промываем кисточку (7–10), немного берем краски с палитры и делаем розовую основу. Кисточка должна быть очень мокрая. Горизонтальными движениями наносим основу. По краям можно сделать легкую растяжку сухой тряпочкой. Дальше пока бумага влажная, вытираем кисточку насухо, набираем немножко воды, и зеленой краски не темный и не бледный оттенок, достаточно средний. Наносим мазки, стараясь имитировать текстуру травы. Сами по себе мазки очень водянистые, можно размазать низ ствола. Теперь делаем более бледный цвет и гораздо меньше воды. Протираем кисточку тряпочкой и начинаем ее размазывать излишки воды и краски, полусухой и распушенной кистью, что дает более реалистичный вид травы. Кисточка расположена вертикально. Затем берем немного бледно-красного и так же полусухой кисточкой добавляем розовых пучков травы.

Ствол (цветотень + текстура, кисточка 4–7).

Добавляем в замес коричневого немного белила. И очень аккуратно кончиком кисточки рисуем цвета и текстуру ствола дерева. Обрабатываем только нижнюю правую часть ствола.

Трава (кисточка 7–10).

Вытираем насухо кисточку, и в распушенном состоянии опускаем кисть в зеленую краску, густо обмакивать ненужно, достаточно просто прикоснуться кончиком кисточки. И начинаем изображать травинки в общей массе зелени. Кисточка расположена вертикально.

Ветки (кисточка 4–7).

Добавляем веток прямо поверх красно-фиолетовой краски. Делаем более темно-коричневый замес. Это поможет показать, что ветки внутри кроны дерева меньше освещены, и еще немножко оттеним левую часть ствола.

Крона дерева (кисточка 7–10).

Добавляем белила к красно-фиолетовой краске. После смешивания должен получиться нежно-розовый оттенок. Краска должна быть густая, без избытков воды. Мазки делаем кончиком кисточки, держим ее вертикально. Обратите внимание, что новый слой не должен быть сплошным и должен выделять освещенные части кроны и за счет этого дерево становится более объемным. В нижней части таких светлых участков должно быть меньше, вверху – побольше, это тоже добавит дереву реализма. Теперь добавляем еще немного белил в замес, цвет становится все светлее и светлее. И выполняем прием «разбрызгивание». Об указательный палец чиркаем кисточкой сверху вниз над бумагой. Этот прием позволяет получить эффект падающих лепестков с дерева. Разбрызгиваем краску не только по кроне дерева, но и под ней. Чтобы получить несколько градаций цвета от разбрызгивания, добавляем еще белила в розовый цвет. Затем делаем еще более светлыми верхние части кроны. Делаем еще более светлый цвет (краску добавляем кисточкой 4–7). И полусухой распушенной кисточкой 7–10 промакиваем вертикально верхушки кроны. Чтобы получились точки, краска должна быть вязкой, а кисточка достаточно сухой. Добавляем еще белила, замес получается почти белый и наносим еще слой вкраплений.

ЛЕКЦИЯ НА ТЕМУ: «ЭМОЦИИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

Цель – ознакомление с навыками эмоциональной психогигиены.

Задачи:

1. Рассмотреть функции эмоций и какую роль они играют в нашей жизни.
2. Сформировать навык распознавания эмоций.
3. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни.
4. Рассмотреть навыки эмоциональной психогигиены.
5. Исследовать значение основных эмоций и как их регулировать.

Психологическое состояние человека выражается через эмоции.

Эмоции — (от лат. *emoveo* — потрясаю, волну) психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека.

Зачем нужны эмоции?

Служат для оценки человеком окружающего его мира.

Радость сообщает об удовольствии, чувство раздражения сигнализирует о дискомфорте. Чувство раздражения или злости появляется, когда у нас что-то не получается.

Защищают.

Служат сигналом полезного или вредного воздействия на организм. Страх предупреждает об опасности, злость помогает защитить себя, Состояние тревоги говорит человеку о том, что нужно быть крайне осторожным и предусмотрительным. Мобилизуют, активируют организм.

Помогают нам определить наши потребности и желания.

Чувствую раздражение или гнев – мне неудобно, хочу большего комфорта, уважения, места. Чувствую нежность – хочу переживать близость, любовь, совместность.

Мотивируют, побуждают.

Интерес побуждает нас изучать, познавать новое. Злость может побуждать к изменению сложившейся системы отношений, являться стимулом к более решительным действиям.

Позволяют нам понимать друг друга.

Для эффективного общения людям важно, чтобы эмоция одного адекватно понималась другим партнером. Выразительные движения лица и изменившийся голос, когда мы без слов понимаем все, что человек хочет нам сказать. Эмоции рассказывают окружающим о нашем состоянии.

Важной особенностью эмоций, влияющих на всю деятельность человека, является их связь с познавательными процессами, то есть с восприятием, памятью, мышлением, вниманием и воображением.

Когда процесс обучения и запоминания связан с приятными эмоциями, то информация усваивается намного лучше.

Так же переживание разных чувств и их оттенков само по себе раскрашивает нашу жизнь. Эмоции делают мир человека более богатым и интересным, они задают вектор развития личности.

Что происходит, когда мы недооцениваем важность эмоциональной стороны жизни?

Можно выделить два основных способа поведения человека по отношению к собственным эмоциям:

Игнорирование собственных эмоций, когда человек практически не осознает свои эмоциональные состояния (тревогу, тоску, гнев), пока они не достигли высокой степени интенсивности, а при прямых вопросах отрицает их наличие.

«Вскармливание» отрицательных эмоций, когда при первых же их проявлениях человек полностью подключается к полуавтоматическим мыслям негативного содержания. Например, начав тревожиться по поводу длительного отсутствия близкого, начинает вспоминать все известные несчастные случаи, всевозможные опасности, происшествия из теленовостей и прессы. В ходе этого процесса тревога может разрастаться до такой степени, что начинаются сердцебиение, головные боли и т. д. Нередко возникает так называемый «порочный круг тревоги», при котором неприятные физические ощущения, сопровождающие сильную тревогу, начинают восприниматься как признаки заболевания.

Это имеет ряд тяжелых последствий для физического и психического здоровья:

Человек утрачивает контакт со своими душевными состояниями и, соответственно, возможность их понимать и управлять ими.

Что происходит, когда мы утрачиваем возможность понимать и управлять своими эмоциями?

Возрастание числа психосоматических заболеваний.

ВОЗ уже признала, что есть 7 заболеваний, которые относятся к ряду психосоматических, т.е. могут иметь как физиологические, так и психологические причины. Как правило, это неотрагированные эмоции, непрожитые травмы.

Классические психосоматические заболевания («holyseven» – «святая семерка»):

Эссенциальная гипертензия.

Метафора – кипящий котел. Если крышку не открыть, будет взрыв.

Основными свойствами личности, считается внутрличностный конфликт, напряжение между агрессивными импульсами, с одной стороны, и чувством зависимости, с другой. «Эмоциональная блокировка».

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

«Я его не перевариваю», желудок язвенника многое не переваривает и начинает есть самого себя. Есть еще такое выражение – «заниматься самоедством», так говорят о человеке, который винит себя. «Варится в собственном соку» – мир не оправдал его ожиданий.

Неспецифический язвенный колит.

Человек глубоко уязвлен. То есть какая-то ситуация настолько задела и обидела человека, что он ушел в себя, закрылся. Как будто получил рану и захлопнул створки. А рана периодически дает о себе знать.

Нейродермит.

Проблемы коммуникации и овладения чем-то. Часто таких людей называют «легкоранимыми», «тонкокожими». Неотреагированные эмоции страха, незащитность, потребность во внимании.

Бронхиальная астма.

«Мне перекрыли кислород». Невозможность сделать вдох порождает глубинный страх. «Не могу дышать полной грудью» – чувствуете, как человек говорит о своей несвободе, как трудно ему что-то дается?

Гиперфункция щитовидной железы (гипертиреоз).

В самом названии этого органа содержится слово «ЩИТ», возможно из-за его формы, напоминающей щит или бабочку, а возможно также из-за его заЩИТных функций. Часто такие люди вынуждены были взрослеть быстрее, чем они были готовы. Неотреагированные эмоции – страх. Страх, который присутствует в их жизни уменьшается в связи с приобретенным навыком все держать под контролем и всегда быть в боевой готовности. Такие люди могут быть требовательны к себе. Невозможно всегда жить в состоянии активного стресса, в состоянии боевой готовности. В скором времени надежный ЩИТ начнет испытывать перегрузки и давать о себе знать заболеванием.

Ревматоидный полиартрит.

Это аутоиммунное заболевание. Иммуниетет направляется на себя. Чтобы запомнить, можно просто провести аналогию с направлением на себя агрессии. Эти люди не сдерживают ее, а направляют на себя. При этом, они не очень осознают собственный гнев.

Возрастание числа тяжелых душевных состояний — тревоги, страха, тоски, тревожно-депрессивных расстройств, которые все чаще встречаются в жизни, а не только в клинике, требуют амбулаторной, консультативной помощи.

Возрастание эмоциональных «взрывов» и конфликтов. Игнорирование приводит к их накоплению по типу «парового котла без клапана». Состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью. Игнорируя свои эмоции, мы можем утрачивать связь со своими потребностями, желаниями, мотивами, что в свою очередь приводит к ложным жизненным выборам на основе внешних норм и требований, а не внутренней направленности личности.

Трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки. Современный человек часто страдает от одиночества, так как именно открытое, безбоязненное проявление чувств служит основой подлинных и искренних отношений и сигналом о помощи для окружающих.

Виды эмоций.

Попыток классификации эмоций было бесчисленное множество.

Еще Аристотель выделял любовь и ненависть, желание и отвращение, надежду и отчаяние, робость и смелость, радость и печаль, гнев.

Американский психолог, специалист по проблемам человеческих эмоций К. Изард выделяет 10 фундаментальных (базовых) эмоций:

1. Интерес (как эмоция) – положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.

2. Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

3. Удивление – кратковременная эмоциональная реакция человека на объект внешнего мира или ситуацию, для которых присущи а) необычность; б) неожиданность.

4. Страдание (грусть, печаль, горе) – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

5. Гнев – отрицательное эмоциональное состояние, как правило, протекающее в форме аффекта, когда человек сталкивается с препятствием на пути удовлетворения важной для него потребности.

Раздражение – так мы называем легкую злость.

Злость – это сильное чувство недовольства, вызываемое возмущением по отношению к какой-либо ситуации или человеку.

Ярость – так мы называем крайнюю степень спектра эмоции злости.

6. Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние человека, которое появляется в результате взаимодействия с предметами, людьми, обстоятельствами и соприкосновение с которыми (физиологическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

7. Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, появляется из-за разногласий имеющихся убеждений и действий одного человека с убеждениями и действиями другого.

8. Страх – отрицательное эмоциональное состояние, ответ на возможную угрозу жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. Страх может проявляться в виде возбужденного или подавленного эмоционального состояния.

Ужас – крайняя форма страха, наиболее сильное и интенсивное душевное потрясение.

Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу.

9. Стыд – отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок или качество. Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно.

10. Смушение.

Вина – возникает на основе осуждения человеком собственных действий. Сопровождается неуверенностью в себе, а также чувствами стыда и раскаяния.

Обида как отрицательное эмоциональное состояние, переживаемое как несправедливость и беспомощность, возникающее в результате несоответствия ожиданий и реального поведения человека по взаимодействию, в ситуациях, имеющих личностную значимость. Так же распространенной причиной обиды является уязвленное самолюбие. Частые обиды способствуют тому, что обида может перерасти в обидчивость как свойство личности и черту характера.

Как обращаться со своими эмоциями?

Эмоции неизбежны и их испытывают абсолютно все люди. Если эмоция негативная, то мозг ее вам отправляет, чтобы вы обратили на нее внимание, нашли причину дискомфорта и изменили ситуацию или приняли ее, если нет возможности на нее повлиять.

Важнейшие навыки эмоциональной психогигиены:

Первым шагом в регуляции эмоций должно стать их осознание. Актуальным этот шаг является для людей, которые постоянно подавляют и вытесняют свои эмоциональные переживания.

Развитие навыка осознания и различения чувств.

Обратите внимание на свое внутреннее состояние и осознайте, что вы чувствуете в данный момент.

Что сейчас со мной происходит?

Какие ощущения у меня в теле?

Что мне хочется сейчас сделать?

Клиенты часто жалуются на аморфные, диффузные эмоциональные состояния – «напряжение», «скованность», «тяжесть», за которыми, как правило, стоит целая гамма вполне конкретных эмоций с отчетливым предметным содержанием. Например, за напряжением могут стоять переживание тревоги за будущее, недовольство собой и беспомощность.

Вербализация чувств. Проговаривайте то, что чувствуете. Расширение эмоционального словаря чрезвычайно важно для развития навыка эмоциональной психогигиены.

Дайте себе право на проживание своих чувств. Каждый человек имеет право чувствовать, что он чувствует. Разрешайте себе испытывать любые эмоции и приятные, и неприятные. Запрещая себе выражать эмоции, мы их подавляем, они при этом никуда не деваются.

Можно выбрать возможные варианты проживания эмоции. Например, порвать бумагу, побить подушку, потопать ногами. Какое-то простое, доступное и энергичное действие. Если действие сопровождается физическим усилием – это отлично. Злость – очень энергичная эмоция, этой энергии нужен выход.

Определите значение вашей эмоции. О чем она пытается вам сказать?

С точки зрения биологии, негативная эмоция нужна для выживания организма.

У человека со слабой нервной системой палитра негативных эмоций богаче, а сами эмоции глубже и насыщеннее.

Значения основных эмоций:

1) Страх или тревога.

«Прямо сейчас может произойти что-то страшное. И я не смогу с этим справиться. Я могу этого не пережить. Это опасно для жизни».

Что делать:

Спрашивайте, разговаривайте и выясняйте у самого себя:

- в чем опасность, чего именно ты боишься, что конкретно может произойти;
- посмотрите на опасность со стороны и объективно оцените ее степень, насколько это реально угрожает жизни и здоровью;
- если опасность реальна: определите, что вы реально можете сделать прямо сейчас, чтобы уменьшить степень опасности;
- если опасность реальна: спланируйте, что вы будете делать, если она наступит. Кто или что вам может понадобиться, где и у кого вы можете получить помощь;
- если опасность нереальна: объясните это своему Среднему мозгу, поговорите с ним, как с ребенком.

2) Уныние, тоска, депрессия.

«Я потерял что-то очень ценное. Я никогда не смогу это вернуть. И без этого я не смогу дальше жить».

Что делать:

Спрашивайте, разговаривайте и выясняйте у самого себя:

- что именно я потерял, в чем ценность того, что я потерял;

- посмотрите на потерю со стороны и объективно проанализируйте, действительно ли это утрачено безвозвратно. Или есть варианты, как это можно получить другим способом;

Безвозвратные утраты обычно связаны со смертью близких людей или животных. Просто потому что они уникальны и неповторимы. Все остальное, в той или иной степени, можно заменить:

- если утрата невосполнима: переходите к проживанию горевания. Ваша задача сейчас пройти все стадии процесса и не застрять в них. Подумайте, кто или что вам может помочь правильно отгоревать;

- если утрата невосполнима: вспомните о тех ценностях и смыслах, которые у вас остались. Задайте себе вопросы: что жизнь, мир или Бог ожидает или хочет от меня? Что я еще могу дать жизни, миру или Богу? Что я еще не успел, что я хочу оставить после себя, ради чего я готов отдать свою жизнь;

- если у вас есть подозрения, что вы можете вернуть то, что потеряли (полностью или частично), подумайте, что конкретно вы можете для этого сделать. На что вы реально можете влиять, что в ваших силах? Если есть какие-то варианты, попробуйте и действуйте, если вам действительно ценно и нужно то, что вы теряете.

3) Злость, гнев.

«Я хочу получить (или сохранить) это. Но на моем пути стоит препятствие (угроза). Мне нужно его уничтожить».

Что делать:

Спрашивайте, разговаривайте и выясняйте у самого себя:

- что именно я хочу получить (сохранить), что мне мешает, какое препятствие (угроза) и чем оно мне мешает;

- посмотрите на свою ситуацию со стороны и объективно оцените: действительно ли ваше препятствие (угроза) мешает вам получить то, что вы хотите (или сохранить то, что у вас есть);

- если препятствие (угроза) реально существует и мешает: определите, что вы реально можете сделать прямо сейчас, чтобы его устранить;

- если препятствие (угроза) реально существует и мешает: проанализируйте, возможно, для вас выгоднее найти другой способ получить то, что вы хотите, а не бороться с препятствием;

- если препятствие (угроза) на самом деле вам не мешает: объясните это своему Среднему мозгу, поговорите с ним, как с ребенком.

4) Вина.

«Я нарушил какое-то важное правило. Это правило мне необходимо для жизни. И теперь я за это на себя злюсь».

Что делать:

Спрашивайте, разговаривайте и выясняйте у самого себя:

- какое именно правило я нарушил, действительно ли оно важно и нужно для моей жизни;

- я его нарушил умышленно или по неосторожности? Когда я его нарушал, я вообще осознавал, понимал, что этим я могу причинить вред себе или другим? Мог ли я вообще в принципе действовать по-другому;

- насколько сильный ущерб был причинен моими действиями? Какие ценности пострадали? Действительно ли эти ценности для меня важны;

- что мне нужно, чтобы больше так не поступать? Что я могу сделать сейчас, чтобы подобная ситуация не повторилась, чтобы больше не нарушать правило.

5) Обида.

«Со мной поступили несправедливо.

Я не могу понять, почему. Я не могу это принять».

Что делать:

Спрашивайте, разговаривайте и выясняйте у самого себя:

- в чем именно заключается несправедливость? На что я рассчитывал, почему я на это рассчитывал? Кто и что мне обещал? Почему все должно было быть именно так, как я хотел;

- сделал ли я что-то неправильно, нарушал ли я какие-то правила, мог ли я в принципе действовать по-другому;

- кто-то другой причинил мне вред? Другой человек сделал это умышленно или по неосторожности? Осознавал ли он вообще, понимал ли, что этим он может причинить мне вред? Мог ли этот другой человек в принципе действовать по-другому;

- почему мне важно быть правым? На что это влияет? Что будет, если я приму, отпущу эту ситуацию? Что самое страшное произойдет? Что меня цепляет в этой ситуации;

- что я хочу от другого человека? Что он должен сделать, чтобы я перестал на него обижаться? Что для меня изменится, если он это сделает?

Если чувства страха, тревоги, уныния, тоски, вины, обиды не проходят или не сменяются другими эмоциями, обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

Повышение способности к осознанию, различению, вербализации чувств, право на их проживание, связыванию их с причиной, и позволяет нам поставить задачу управления ими.

ЛЕКЦИЯ НА ТЕМУ: «ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ»

Цель – оптимизация отношений между старшим, средним и младшим поколениями.

Задачи:

1. Рассмотреть противоречие межпоколенческих отношений.

2. Познакомиться с особенностями старшего, среднего и младшего поколения.

3. Исследовать потребности каждого поколения.

4. Познакомиться на конкретных примерах со способами эффективного взаимодействия между поколениями.

Сегодня мне хотелось бы поговорить с вами о трех поколениях и об отношениях между ними.

Условно обозначим эти три поколения:

1. Старшее поколение (бабушки и дедушки).

2. Среднее поколение (мамы и папы).

3. Младшее поколение (внуки).

И возможно вы согласитесь со мной, что между этими поколениями нередко возникают разные противоречия, споры, разногласия – это частые истории в наших семьях.

И, наверное, одна из основных причин, почему это происходит, связана с тем, что за последние десятилетия сильно изменился уклад нашей жизни, который до этого царил в семьях. Наши бабушки и дедушки выросли совсем в другой стране, стране индустриального общества. Сегодня мы живем в веке цифровой информации, скоростного темпа жизни. У

старшего поколения совершенно другие представления о воспитании, о том, как строить отношения. И самое главное взрослые дети привыкли строить отношения со своими родителями по давно придуманным правилам, и эти правила часто идут в разрез с теми представлениями о том, как бы они хотели.

Сегодня мы будем говорить о том, как решить этот поколенческий ребус. Рассмотрим возможности и невозможности разрешения этих противоречий.

Сначала рассмотрим в общем, а потом разберем на конкретных примерах.

С какими же трудностями в отношениях чаще всего сталкиваются люди в своей семье?

Я приведу несколько примеров, с которыми чаще всего обращаются на консультациях клиенты:

Если взять обращения старшего поколения: когда взрослые дети уделяют мало внимания своим родителям, игнорируют их нужды и просьбы. Или когда ограничивают или препятствуют общению с внуками. Или когда есть сложности в выстраивании отношений с невесткой или зятем.

Обращения среднего поколения: когда бабушки/дедушки балуют внуков и все им позволяют; или родители пытаются управлять жизнью своих детей, постоянно советуют, контролируют, или пытаются постоянно «причинить добро», т. е. делать то, о чем ее не просят; или когда родители не считаются со своими детьми, обесценивают просьбы, делают немощными, часто критикуют, сравнивают.

И такие ситуации неизбежно вызывают очень много разных чувств, таких как обида, раздражение, злость, вина, стыд, беспомощность и в результате отношения становятся напряженными, отдаленными и конфликтными.

И первое, что может возникнуть – это желание переделать своих родных, изменить их, сделать такими, какие они нам нужны.

Но это как вы понимаете невозможно, т. к. человек может измениться только по своей воле.

Можно здесь конечно видеть проблему, но я предлагаю сформулировать задачу.

Как же будет звучать задача, спросите вы?

Мы можем задать себе вопрос: «Что можно сделать в этой ситуации?»

И в этой ситуации мы можем менять только себя, свою реакцию, за счет того, что будем работать над тем, как мы видим эту ситуацию, как мы к ней относимся.

И первое, что нам может помочь в выстраивании отношений между поколениями – это посмотреть на то, как вообще выглядит реальность. Потому что очень часто нами руководят наши обиды: что наши родители нам что-то недодали, не так воспитали. Или у старшего поколения к своим детям претензии, что дети неблагодарные, не ценят их, не уважают. И эта боль, говорящая в нас не позволяет нам более трезво оценить настоящую реальность.

А реальность такова, что есть три поколения:

Старшее поколение (бабушки и дедушки) – важно увидеть в них просто людей со своими страхами, тревогами, потребностями, с большим жизненным опытом, и который не всегда ложится на наш опыт. И есть традиции, которые были важны в их время, и, соответственно, не всегда бывают понятны нам и тем более внукам.

Среднее поколение (мамы и папы).

Важно попасть в эту точку реальности и увидеть, что в данный момент вы взрослые люди. И сколько бы вам не было лет, 20, 30, 40, 50 лет. И как бы ваши родители не хотели видеть вас детьми, очень важно возвращать себя в эту точку, что я взрослый человек, я имею

право на свою точку зрения и отдельную жизнь, я несу ответственность за свою жизнь, вне зависимости от того, что про это думают мама/папа, свекровь/теща.

Младшее поколение (внуки).

Здесь важно понять, что для ребенка номером один должны быть всегда мама и папа, за исключением тех случаев, когда родители отсутствуют, в силу каких-либо обстоятельств. Роль старшего поколения – помогать детям, заботиться о внуках, а не брать всю ответственность за них на себя, т. к. ответственность за жизнь и здоровье детей даже по закону лежит на родителях. И для наших внуков очень важно общение со старшим поколением. Только у бабушек и дедушек они могут узнать об их родителях, кто был до них. Это про семейные традиции, про корни, про связь с родом.

И когда эти три реальности гармонично взаимодействуют друг с другом, начинают учитывать опыт, мировоззрение, потребности каждого поколения, то отношения в такой семье становятся доверительными и гармоничными.

Во-вторых, очень частые ошибки в отношениях допускает среднее поколение, когда общается со своими родителями из роли ребенка, а не из позиции взрослого.

Как правило, мы с детства привыкли общаться со своими родителями с позиции снизу вверх, и хорошо бы, чтобы наши позиции уравнились.

Чем же плохо общаться из роли ребенка?

Если нам делают замечание, критикуют или что-то говорят родители, то в этом месте мы становимся очень уязвимы, нам сложно защищаться, когда на нас нападают. Потому что, будучи маленькими, мы были зависимыми от них, и редко могли противостоять воле своих родителей, уйти из дома, накричать, и при этом, чтобы сохранить себя выработалась привычка подстраиваться. И когда нами манипулируют, то рождается много тяжелых чувств, таких как вина, стыд и долг. В этом месте они могут быть настолько тяжелыми, что трудно возвращаться в позицию взрослого человека. Что я взрослый и уже сам являюсь мамой или папой для своего ребенка.

Позиция взрослого позволяет общаться на равных. Здесь работают правила договоренности и взаимоуважения. Появляется ясность в отношениях. И когда вы ощущаете себя взрослым, то, чтобы не сказали вам ваши родители или родители супруга и как бы не оскорбили, в этом месте вы уже не разрушитесь. Вы взрослый человек, вы родили ребенка, вы дальше уже сможете выжить, заработать деньги, найти, где жить, как воспитать ребенка. Это точно уже в вашей власти и силах.

Третье, на что я хотела бы обратить ваше внимание, это то, что в конфликтных ситуациях многие часто прибегают к таким способам поведения, как пытаться убежать от конфликта, приспособиться или вступить в борьбу.

Рассмотрим их подробнее.

Пытаться убежать от конфликта – это избегать общения, уходить из комнаты, из квартиры или вообще переезжать в другой город. Человек принимает решение, что общаться больше не будет или минимизирует это общение. Иногда такая позиция помогает в том случае, если надо взять небольшую паузу, успокоиться, все обдумать. С другой стороны если эта пауза затягивается, то при этом конфликт не разрешается.

Да, бывают такие случаи, когда имеет смысл не общаться, потому что к примеру с человеком очень трудно договориться. Бывают случаи, где человек злоупотребляет алкоголем или наркотиками, и большую часть времени пребывает в не очень вменяемом состоянии, и это может быть небезопасно, как для вас, так и для ваших детей.

Кто-то приспосабливается к ситуации, чтобы избежать противостояния, он терпит, молчит, если его что-то не устраивает. С одной стороны, такой способ поведения позволяет сохранить «хорошие» отношения, а с другой стороны – потребности и интересы этого человека остаются не удовлетворенными, и здесь возникает чувство злости, обиды, разочарования, а в долгосрочной перспективе – потеря доверия, уважения и взаимопонимания.

Или еще один способ, когда человек вступает в борьбу, в соревнование. Настаивает на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не принимает во внимание. Считает, что правда, только на его стороне. Не учитывая, что каждый может быть прав по-своему. На агрессию отвечаем агрессией, унижением, оскорблением.

Развивают ли эти способы поведения наши отношения? Приводят ли они к взаимопониманию? Становятся ли такие отношения более ясными?

Скорее всего, нет.

Что нам может помочь? Каким способом мы можем строить отношения со своими родными, чтобы они стали более близкими, доверительными и уважительными?

Я предлагаю двигаться в том направлении, при котором, эти отношения будут становиться более осознанными, более ясными и договорными, т. е. партнерскими. Я предлагаю следовать по такому пути и делать такие остановки, как:

- учиться наблюдать за ситуацией, которая вызывает напряжение;
- прислушиваться к себе в этой ситуации, к своим чувствам, осознавать их;
- если чувства очень сильные, то дать себе право и время прожить их;
- а затем проанализировать ситуацию, понять, что конкретно вызвало ваши чувства;
- учиться распознавать свои потребности, которые стоят за этими чувствами;
- а после поговорить об этой ситуации с вашими близкими, учиться вступать в контакт со взрослой позиции, с позиции равных;
- учиться договариваться. Приглашать совместными усилиями решать возникающие трудности и находить решение, которое будет удовлетворять и вас и ваших родных.

Предлагаю эти пункты рассмотреть на примере:

Ситуация, когда вы заходите на кухню, чтобы пообедать, и на столе в очередной раз видите грязную посуду, которую после себя не убрали невестка или зять.

Задайте себе вопрос: «Какое чувство вызывает у вас эта картина?». Вы чувствуете нарастающее напряжение, недовольство, особенно, если это не в первый раз, и вы уже неоднократно говорили об этом, а вас не слышат и все равно делают по-своему. Или вы всегда молча начинали сами убирать со стола. Прислушайтесь к себе в этот момент, что происходит внутри вас, о каких чувствах говорит это напряжение и недовольство. Возможно это обида, раздражение или даже злость.

Если у вас возникли очень сильные чувства, то дайте себе право и время прожить их. Выход напряжению и чувству злости можно дать через физическую активность, потопать ногами, или можно громко выругаться, если никого рядом нет, можно просто сказать себе, что я злюсь сейчас.

И после того, когда вы немного успокоились, проанализируйте ситуацию и задайте себе вопрос: «На что конкретно я злюсь или обижаюсь в данной ситуации?». На то, что вы хотели пообедать в чистоте и вам мешает грязная посуда на столе. Или на то, что вам приходится постоянно убирать со стола, и вы чувствуете себя прислугой, и никто не ценит вашу заботу. Или то, что вас не слышат, и вы не чувствуете себя значимой и ценной для своих детей. Или может за этой злостью стоит убеждение, что невестка не достойна вашего сына, не

умеет о нем позаботиться, и вы переживаете за него, а грязная посуда выступает лакмусовой бумажкой и подтверждает ваше мнение о ней, как о хозяйке.

Попробуйте определить, о какой потребности говорят ваши чувства. Вы хотите, чтобы на кухне была чистота и порядок? Или чтобы ваши родные ценили вашу заботу о них? Или вы хотите, чтобы к вам прислушивались родные, и вы чувствовали бы свою значимость?

И после этого поговорите об этой ситуации с близкими. Здесь важно начать разговор не с позиции «сверху», обвиняющего, упрекающего или требующего родителя, или с позиции «снизу» – молча обижаться или жаловаться, а с равной позиции. Сказать напрямую о том, что вам не нравится, какие чувства вы испытываете в этой ситуации, обозначить свои потребности и попробовать договориться.

Например: «Когда я захожу на кухню и вижу грязную посуду на столе, у меня эта картина вызывает возмущение или раздражение или я злюсь на это. Что вам хочется обедать в чистоте и порядке. И вы хотели бы договориться на будущее, чтобы близкие были более заботливы и внимательны к вам, и не оставляли грязную посуду на столе».

К сожалению, навык договариваться не у всех нас сформирован, и мы больше привыкли в общении манипулировать. Манипуляция, как правило, строится в форме обвинений, упреков, критики, угроз, шантажа и пр. «Если ты сходишь в магазин, тогда я приготовлю ужин». «Если у вас есть хоть капля уважения ко мне, то вы зайдете ко мне в гости». «Ты забыла мне позвонить в эти выходные, неужели тебе наплевать на меня» или еще хуже «если вы чего-то не делаете, то вы меня не любите».

Договариваться это про другое. Это когда я знаю свои потребности и потребности другого человека или у меня есть желание их выяснить. И мы садимся вместе и разговариваем об этом. На стыке этих потребностей ищем такое решение, которое устраивало бы нас обоих.

А для того, чтобы стать союзниками, хорошо бы изучить потребности друг друга. Что мы хотим от родителей: внимания, любви и уважения, помощь по хозяйству, семейную автономию (чтобы дали рулить по-своему, а не как нам скажут), время, чтобы отдохнуть, или уделить друг другу внимание, чтобы заняли внуков.

Что родители хотят от нас: внимания, любви и уважения, быть нужными, чтобы мы их ценили, помощи.

И если, например, бабушка хочет быть нужной, а у вас есть потребность в отдыхе, то вы можете попросить ее приготовить обед или посидеть с внуками, а свободное время посвятить себе. И тогда в отношениях будет больше благодарности, любви и признательности. Рассмотрим еще пару ситуаций на конкретных примерах.

Ситуация: старшее поколение вмешиваются в семейную жизнь своих детей, их быт, всегда лучше знают как надо, постоянно советуют, руководят финансовой жизнью семьи: как распределять деньги, на что их надо потратить.

Причины: Одиночество, нечем занять себя, хотят быть нужными и полезными, а по-другому не знают как, и поэтому дают советы. Или, например, тревожатся, что молодое поколение не справится с финансами, и останутся без куска хлеба. Часто при этом, опираясь на свой опыт: «я так делала и моя мама» и это работало.

Как я предлагаю себя вести в этой ситуации: в этом случае для старшего поколения я бы предложила советы заменять рекомендациями. «Рекомендую» – это звучит более лояльно, потому что когда говорят «надо делать так», то как будто это уже нельзя оспорить, не дает человеку право выбора. А когда я говорю: «рекомендую положить в салат то-то и то-то», это дает человеку право отказаться или сказать: «о, здорово, я попробую так сделать». Это

всегда выглядит намного мягче и не лишает младшее поколение какой-то силы, энергии и совсем их не обесценивает.

И не всегда, к сожалению, опыт старшего поколения может помочь. Он, безусловно, может быть ценным, но он может не ложиться на ситуацию или восприятие вашего ребенка, возможно, он не способен так мыслить в данный момент. То в этом случае найти в себе силы и мужество принять это, дать право своему ребенку делать свои ошибки, получать свой опыт, а через этот опыт – свое развитие. Доверить ему его жизнь, поверить в него.

И в этом месте мы становимся шире и мудрее, когда проявляем гибкость в отношениях, а не идем напролом.

Для среднего поколения, важно благодарить своих родителей, когда они дают советы: «спасибо, я вас слышу», «спасибо, это интересная идея». Не отказываться от этого, а брать на вооружение. Потому что благодарность, это позитивная эмоция.

Если вы видите, что родители тревожатся, то говорить об их тревоге: «Похоже, вы беспокоитесь о том, что мы может остаться без денег, но мы сами хотим научиться распоряжаться деньгами, поучиться на своем опыте. На самом деле, когда мы говорим об этом открыто, это как правило не вызывает негативных эмоций».

Или если советуют очень настойчиво и требовательно, то с уважением, мягко и твердо обозначить свою позицию: «Спасибо, я уважаю ваше мнение, совет хороший, но хочу сделать по-своему, даже, если пожалею».

Ситуация: бабушка/дедушка балуют внуков и все позволяют, кормят сладостями, дают деньги. Причина, почему они это делают: любят внуков, хотят быть хорошими и любимыми. Что я рекомендую делать в этой ситуации:

В этом месте я предлагаю говорить с бабушками о правилах, что в нашем доме принято сначала поесть основную еду, а потом можно съесть шоколадку. Или, например, у ребенка аллергия на сладкое. Также важно об этом говорить и с ребенком, учитывая его возраст. Когда он способен вас понять, о том, что это приводит к тому-то, что ты себя после этого так чувствуешь, не винить его в этом, а просто рассказывать причинно-следственную связь, и он уже будет понимать, что если бабушка дает сладкое, то ему можно съесть не больше одной или двух конфет.

Менять «нельзя», на «можно».

Если мы бабушке говорим «нельзя» давать сладкое ребенку, то не очень понятно тогда, как она может себя проявить. Можно сказать: нельзя сладкое, а можно сухофрукты; нельзя газированные напитки, а можно сок. Тогда становится ясно, что я могу с этим делать. И менять на позитивное.

Менять «давай/те», на «предлагаю». Если мы говорим «давайте», то это означает, что бабушка должна что-то сделать. «Давайте» не будем давать сладкое. Когда вы говорите «предлагаю», то вы говорите о готовности, чтобы пройти этот путь вместе. Предлагаю поговорить о том, как обходиться со сладким с нашим ребенком и вашим внуком. Есть такая сложная ситуация, я предлагаю ее обсудить. Эти слова не вызывают агрессию, сложные эмоции, они приглашают к сотрудничеству.

Если такие отношения непривычны, конечно, потребуется делать это не один раз, и постоянно придерживаться этой линии поведения, чтобы такие отношения стали нормой. И позже вы увидите, что близкие готовы принять эти правила.

Принять, что у ребенка со всеми членами семьи будут разные отношения и разные правила, и дети в этом плане очень гибкие.

Рекомендации в построении доверительных отношений.

1. Важно менять себя и свое отношение к ситуации. Быть мудрее и гибче!
2. Видеть в своих родителях просто людей, со своими страхами, тревогами, потребностями.
3. Вспоминать, что вы взрослые люди и сами ответственны за свою жизнь.
4. Наблюдать за ситуацией, которая вызывает напряжение.
5. Прислушиваться к себе в этой ситуации, к своим чувствам.
6. Своевременно и конструктивно проявлять свои чувства.
7. Распознавать свои потребности.
8. Учиться говорить с близкими о своих чувствах и потребностях с позиции равных.
9. Искать точки соприкосновения и учиться договариваться.
10. Понимать, что конфликт приводит к ясности в отношениях, а не к их разрыву.

Здесь так же следует отметить, что способ построения отношений, о котором мы говорили выше, сложно применим, а бывает и невозможен в тех семьях, где существует насилие, разного рода зависимости, где члены семьи не готовы брать на себя ответственность за отношения и за свою жизнь в целом.

И в завершении хочется сказать, что сейчас, в сложившейся ситуации в мире, когда многие вынуждены проводить какое-то количество времени в узком пространстве со своей семьей, было бы здорово, если каждый из вас мог использовать это время как возможность. Возможность поговорить друг с другом по душам, с глазу на глаз, простить друг друга за что-то, чего не могли сделать раньше. Возможно, это время дано, для того, чтобы стать ближе друг другу.

Берегите друг друга и себя в отношениях с близкими!

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: «УКРЕПЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ФУНКЦИЙ ПАМЯТИ»

Цель – укрепление и поддержание функции памяти.

Задачи:

1. Познакомить с информацией о видах памяти, причинах нарушения памяти.
2. Дать общие рекомендации по улучшению памяти.
3. Обучить технологии синхронизации левого и правого полушария головного мозга.
4. Сформировать навыки тренировки внимания, зрительной и слуховой памяти.
5. Обучить техникам эффективного запоминания.

Память, что это такое? Как вы понимаете? Зачем она нужна?

Память – это хранилище (как сундучок, куда мы складываем туда свои знания).

Память – одна из важнейших процессов психики. Включает в себя процессы: запоминание, сохранение, последующее воспроизведение человеком его опыта, а также забывание.

Виды памяти.

Деление памяти по характеру психической активности:

Образная:

Зрительная – связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов (образ лица близкого человека).

Слуховая – это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых (звучание любимой песни, шум морского прибоя).

Осязательная/тактильная(мягкая спинка котенка).

Обонятельная (запах луговых трав, дыма от костра).

Вкусовая (вкус любимого напитка, кислота лимона).

Двигательная память представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании трудовых и спортивных, умений и навыков.

Эмоциональная память – это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.

Словесно-логическая (смысловая) – заключается в запоминании и воспроизведении слов и мыслей. Механическая память – за счет многократного ее повторения. Логическая память базируется на осмыслении содержания, использовании смысловых связей между запоминаемыми объектами, предметами или явлениями.

Деление памяти по времени сохранения материала:

Кратковременная – это то, что мы помним недолгий период времени. Длительность удержания информации от 15 до 30 сек. Объем кратковременной памяти в среднем равен от 5 до 9 единиц информации.

Долговременная – это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока.

Вместе с тем оба вида памяти взаимосвязаны и работают как единая система. Одна из концепций, описывающая их совместную, взаимосвязанную деятельность, разработана американскими учеными Р. Аткинсоном и Р. Шифрином.

Механизмы работы долговременной памяти. Акустическое кодирование характерно для перевода информации из кратковременной в долговременную память, где она уже хранится, вероятно, не в форме звуковых, а в виде смысловых кодов и структур, связанных с мышлением. Обратный процесс (воспроизведение) предполагает перевод мысли в слово.

Перевод информации из кратковременной в долговременную память нередко вызывает затруднения, так как для того, чтобы это наилучшим образом сделать, необходимо сначала осмыслить и определенным образом структурировать материал, связать его с тем, что человек хорошо знает. Именно из-за недостаточности этой работы или из-за неумения ее осуществлять быстро и эффективно память людей кажется слабой, хотя на самом деле она может обладать большими возможностями.

Нарушение памяти у пожилых людей.

По результатам научных исследований, было выявлено, что после 50-ти лет происходит ухудшение процессов памяти (Герман Эббингауз, немецкий психолог, основной труд – монография «О памяти»). Это связано это с прохождением естественного биологического процесса старения организма. На нарушение памяти жалуются от 50 до 75 % пожилых людей. Можно выделить следующие главные причины нарушения памяти:

- астенические состояния – болезненное состояния, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью с крайней неустойчивостью, как следствие стрессов и переутомления, соматических заболеваний и сезонного гиповитаминоза;
- алкоголизм: нарушение памяти вследствие не только поражений в структурах головного мозга, но и общих нарушений, связанных с токсическим действием алкоголя на печень и сопутствующим гиповитаминозом;
- острые и хронические нарушения кровообращения головного мозга: атеросклероз мозговых сосудов, инсульт, спазм сосудов головного мозга и другие, возрастные нарушения;
- черепно-мозговые травмы и опухоли головного мозга;

- болезнь Альцгеймера, а так же психические заболевания;
- врожденная умственная отсталость, как связанная с генетическими нарушениями (например, синдром Дауна), так и по причине патологических состояний во время беременности и родов.

Для того чтобы память была в хорошей форме, полезно тренировать свое внимание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Когда человек в своем обучении задействует технологии по гармонизации его левой и правой части, то увеличивается продуктивность и результативность самообразования. Что еще дает синхронизация мозга? Образование новых нейронных связей, повышенную концентрацию и внимание, повышение интеллектуального уровня, профилактика многих заболеваний головного мозга.

Сначала выполнять упражнения будет сложно, поэтому не торопитесь. Когда начнет получаться – ускоряйте темп. Делать их надо ежедневно. Количество повторений каждого упражнения минимум 30 раз.

Упражнение «Кулак-ладонь».

Поставьте руки перед собой: левая сжата в кулак, ладонь правой смотрит вниз и расположена на уровне противоположного запястья. Теперь одновременно меняем их положение. Сверху всегда должен быть кулак, снизу – ладошка.

Упражнение «Ухо-нос».

Пальцами правой руки возьмитесь за кончик носа, а левой – за правое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и теперь возьмитесь левой рукой за нос, правой – за ухо.

Упражнение «Капитан».

Одну руку ставим «козырьком» около лба, следите, чтобы большой палец был спрятан, а не торчал в сторону. Пальцы на другой сложите в знак «класс». Как и в предыдущих упражнениях надо одновременно менять положение рук.

Упражнение «Победитель».

Пальцы на правой руке показывают знак «мир», на левой – «ок». Ваша задача заключается синхронно менять положение пальцев.

УПРАЖНЕНИЯ

Для тренировки внимания

Разминка: Первый участник называет свое имя, второй повторяет имя предыдущего участника и затем свое имя, третий повторяет имена предыдущих двух участников и называет свое имя и т. д.

Задание № 1. Таблица «Шульте».

Цель – диагностика свойств распределения и переключения внимания.

Если задание используется для расширения поля восприятия (при обучении скорочтению), смотреть надо в центр рисунка и боковым зрением искать числа.

Инструкция: отыскать числа по порядку от 1 до 25, показать и назвать их вслух или про себя.

Результат: норма для детей 6–7 лет – от 1 до 1,5 мин., учащиеся среднего звена 45 с – 1 мин.

Упражнения на диагностику и тренировку зрительной памяти и внимания

Задание № 2.

Инструкция: запомните расположение крестиков и кружков в пяти квадратах в течение одной минуты. Затем найдите и отметьте их в таблице. Совет: в процессе запоминания проговаривайте вслух, в каких местах расположены крестики и кружки.

Задание № 3.

Инструкция: посмотрите в течение 10 секунд на изображение этих животных, затем постарайтесь по памяти написать их название на листе.

Если вы запомнили 6 и более единиц информации, то память у вас хорошая. Если 3–5, то средняя. Если запомнили меньше 3 – то память вам надо потренировать.

Задание № 4.

Инструкция: в течение 30 секунд запомните расположение точек в квадратах и затем отметьте их в таблице.

Упражнения на диагностику и тренировку слуховой памяти

Задание № 5.

Инструкция: Ваша задача внимательно прослушать 10 слов, запомнить их, а затем написать их на листе бумаги.

Слова: шутка, дуб, курица, окно, газета, солнце, рыба, ноги, вода, голова.

Мнемотехники – техники эффективного запоминания

Задание № 6 «Метод пиктограмм или зрительная ассоциация».

Инструкция: сейчас я назову 12 слов. Ваша задача к каждому слову необходимо нарисовать пиктограмму (картинку, которая ассоциируется с этим словом). Картинка не должна быть произведением искусства, требующей художественных навыков, не должна содержать букв или цифр. Например, для слова «праздник» можно нарисовать флажок, шарик или салют.

Слова: бумага, гнездо, кот, колесо, палка, фильм, блин, счастье, шерсть, телега, волосы, роза.

Задание № 7 «Метод – система связей».

Объединение единиц информации часто способствует запоминанию. Способ связей сделает процесс запоминания гораздо более простым. Вместо того чтобы напрягаться, запоминая каждый предмет, попробуйте объединить их в рассказ.

Ваши представления можно преувеличивать, заставляя двигаться, связывать неожиданным, невозможным в жизни способом (принцип абсурдности).

Инструкция: прочитайте список из 10 предметов и постарайтесь объединить их по смыслу и составить рассказ. Рассказ, в свою очередь, оживите в воображении.

Запишите на листке бумаги название тех предметов, которые вы сможете вспомнить, по возможности в том порядке, в каком они были приведены.

Слова: кошка, комната, окно, птица, молоко, горшок, бабушка, цветок, утро, кресло.

Задание № 8 «Метод зацепок».

Этот прием заключается в замене цифр на предметы.

В этой системе используем числа от 1 до 9. Каждую цифру нужно обозначить предметом, который напоминает вам эти числа, дать яркий образ.

Например, 0 – яйцо, 1 – свеча, 2 – лебедь и т. д.

Теперь, когда каждому числу дан образ, устроим небольшую проверку. Закроем глаза и мысленно восстановим таблицу в памяти. Идя от числа к числу, представляйте себе те предметы, которые вы выбрали. А потом выбирая числа в случайном порядке.

Инструкция: запоминаем номер телефона с помощью метода зацепок. Цифры телефона переводим в образы и составляем с этими образами рассказ.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ

Существует много точек зрения, написано много монографий и диссертаций на тему методов профилактики ухудшения памяти. Из точно доказанного, эффективными являются:

1. Тренировки памяти и интеллектуальная деятельность.

Упражняться в интеллектуальных способностях и развивать их человек может при занятии чтением, участии в беседах и дискуссиях, разгадывании кроссвордов и шарад, при игре в шашки и шахматы и т. д.

2. Режим дня. Очень важно вести активный образ жизни. Прогулки на свежем воздухе, посильный труд, занятия спортом и другие активные мероприятия способствуют не только укреплению общего самочувствия и улучшению кровоснабжения мозга.

Очень важен щадящий режим дня, избегание переутомлений и стрессовых ситуаций, коррекция психологической атмосферы в семье.

Также очень важен качественный полноценный сон, соответствующий индивидуальной норме.

3. Диета. Диета должна быть сбалансирована, содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов.

Очень полезны жирные сорта морской рыбы: Они содержат много йода и полиненасыщенных жирных кислот, в том числе омега-3, входящих в структуру всех нервных клеток и улучшающих интеллектуальные способности.

Также полезны продукты из цельнозерновых злаков (крупы, хлеб из зерна грубого помола), орехи, помидоры, капуста брокколи, семечки из тыквы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ПАМЯТИ, РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ

1. Иллюстрации.

Известно, что чтение укрепляет память. Во время чтения рекомендуется как можно ярче представлять себе описываемые события. Таким образом, развивается пространственное воображение, а вместе с ним и память.

2. Чтение с пересказом.

Отличный результат тренировки оказывает чтение литературы или прессы. Хороший эффект приносит чтение с пересказом. При этом активизируются практически все отделы головного мозга.

3. Поэзия, афоризмы, цитаты.

Рифма как нельзя лучше подходит для тренировки памяти. Можно ежедневно заучивать по одному стихотворению любимого поэта, постепенно выбирая более объемные стихи. Выписывайте ежедневно интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминайте хотя бы одну из них.

4. Музыка.

Игра на музыкальных инструментах развивает память, гибкость мышления и слух.

5. Иностранные языки.

Один из самых лучших способов сохранить ясность ума и прекрасную память - заниматься изучением иностранного языка, читать классическую литературу в оригинале, общаться в языковой среде.

6. Развитие органов чувств.

На укрепление памяти положительно влияют развитие обоняния, осязания, зрения, вкуса, слуха. Нужно каждый день знакомиться с новыми ароматами, блюдами, мелодиями. Тренировка памяти заключается в угадывании, распознавании чего-то нового. Если это, к примеру, аромат, можно пытаться как можно ярче описывать его, ориентируясь на свои ощущения. Осязание можно развивать, пытаясь определить наощупь ценность монеты или незнакомый предмет, закрыв глаза. Периодически можно устраивать «10 минут в темной комнате»: тренировать способность ориентироваться в темноте, ведь такое занятие также развивает память.

7. Смена доминанты.

Для тренировки памяти можно периодически менять «рабочую» руку: держать столовый прибор или зубную щетку не в привычной руке.

8. Отказ от списка контактов в мобильном телефоне.

Не обязательно удалять все контакты, нужно стараться лишь пользоваться справочником как можно реже. Вполне выполнимая задача – выучить все номера телефонов, которые имеются в списке контактов.

9. Игры и головоломки.

Память развивают такие игры, как шахматы, шашки, домино; также хорошим способом скоротать время являются различные судоку, кроссворды, сбор и разборка пазл, головоломок, конструкторов очень хорошо сказывается на разработке моторики пальцев и развитии памяти.

10. Ручная работа.

Хорошо воздействует на память занятие ручной работой, при которой разрабатывается моторика рук и память. Особенностью таких работ является то, что человек при работе внимательно разглядывает предметы, отмечая их детали. После чего пытается воспроизвести это, тем самым развивая зрительную память (оригами, плетение).

11. Тренируйте слуховую память.

Повторяйте сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист.

12. Тренируйте зрительную память

Перед сном как можно ярче представьте дневные события (вспомните лица, предметы, стараясь увидеть детали).

Упражнение по развитию памяти «Система Пифагора».

Ежедневно, вечером, записывайте в отдельную тетрадь события, которые случились с вами за прошедший день. Не нужно записывать все события, опишите только основные. Самое главное, в ходе описания, дайте эмоциональную оценку прошедших событий и всего дня в целом. Т. е. это будут вопросы типа: «Что понравилось, что не понравилось», «Что доставило удовольствия, что не доставило», «Что достойно похвалы, что нет» и т. д. На это занятие должно уходить не больше 30 минут.

На следующий день утром просмотрите сделанные накануне записи.

Как только ежедневные упражнения перестанут вызывать у вас сложности, вы переходите на воспоминание двух последних дней. Ведете записи один раз в два дня. Затем вы вспоминаете три дня, четыре и в идеале доводите воспоминания до семи дней. Но несмотря на то, что записи вы ведете не каждый день, просматривать свои записи нужно каждое утро.

Первые результаты вы начнете ощущать не ранее чем через два-четыре месяца.

Результатом выполнения этого упражнения станет существенное повышение вашей способности к запоминанию и активизация вашей памяти.

Способов тренировки памяти существует великое множество, и если регулярно заниматься, можно добиться замечательных результатов.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цель – осознание своего внутреннего состояния, оптимизация психоэмоционального состояния.

О целительном свойстве искусства знали еще в древнем Китае. Тогда с помощью рисования иероглифов избавлялись от нервного потрясения. Через несколько сотен лет это явление получило название «арт-терапия».

Арт-терапия, т. е. терапия искусством, используется, чтобы снять у пациентов психическое напряжение, уравновесить их эмоциональное состояние. Рисование одно из направлений арт-терапии как метода расслабления, а также как способа самопознания. С помощью красок, кисти и бумаги на поверхность выбирается все то, что нам сложно описать словами.

Инструкция: нарисуйте свое настроение – такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца – чтобы он полностью отражал Ваше состояние.

Выразить чувства, состояние, в виде цвета, формы, размера, линий, образа. Брать цвета, которые сами просятся. Пусть рука сама ведет, можно хаотично ни о чем не думая.

Важно: владение художественными навыками не является обязательным. Задача создать «шедевры» перед вами не стоит. Мы не будем делить рисунки на хорошие и плохие.

Задача: опишите свое настроение словами – какое оно? Можно задавать наводящие вопросы: грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или прошедшие события? А какое настроение ты бы хотел? Опишите, какие чувства вложили в рисунок, проговорите их, попробуйте понять, с чем связаны эти чувства?

Если хочется изменить свое состояние, то можете изменить этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное – чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время, например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...

Приложение 5

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Цели – способствование клиенту в осознании им собственного жизненного опыта с учетом разнообразия важных причинно-следственных связей происходящего в его жизни; формирование объективной оценки воспринимаемых явлений и событий; выработка умения делать осознанный и ответственный выбор, умения ставить достижимые цели, а также успешно и экологично решать проблемы эмоционального, межличностного и экзистенциального характера.

Задачи:

1. Совместно с клиентом рассмотреть происхождение актуальной психологической проблемы в контексте жизнедеятельности.
2. Оказать эмоциональную поддержку клиенту.
3. Создать в процессе взаимодействия с клиентом атмосферу доверия, принятия и понимания.
4. Способствовать изменению отношения клиента к психологической проблеме в позитивную сторону или в сторону объективного восприятия.
5. Благоприятствовать толерантности клиента в условиях кризисов и стрессогенных ситуаций.
6. Помочь процессу формирования у клиента навыков совладающего поведения при преодолении жизненных трудностей.
7. Сформировать в системе ценностей клиента положительное отношение к здоровому образу жизни.
8. Показать клиенту важность его способностей внимания, осознания, ответственности, самостоятельного и адекватного жизненным событиям принятия решений.
9. Расширить сферу теоретических и практических коммуникативных возможностей клиента, способствующих конструктивному построению межличностных отношений.

Психологическое консультирование может состоять из одной или нескольких встреч, а также отдельной беседы, включающей в себя техники активного слушания, терапевтические метафоры и другие ситуативно-актуальные психотехнологии.

В целом психологическая консультация как целенаправленный процесс взаимоотношения с клиентом разбивается на четыре этапа:

1) Начальный этап – этап знакомства с клиентом, его целями и ожиданиями от взаимодействия с психологом. Цель – установление психологического контакта и заключение так называемого контракта по полезному взаимодействию между клиентом и консультантом в контексте цели обратившегося.

Содержание этапа: встреча клиента; представление (знакомство); создание атмосферы доверия, принятия и понимания; сбор первичной информации о клиенте; заключение психологического контракта (обсуждение целей, границ компетентности, методов, продолжительности и частоты встреч, распределение ответственности, информирование клиента о его правах, обсуждение вопросов конфиденциальности и ее ограничений).

2) Этап сбора информации и планирования работы. Это этап сбора важной информации о клиенте и его ресурсах, планирования практической психологической работы с ним.

Цели: Совместно с клиентом рассмотреть происхождение актуальной психологической проблемы в контексте его жизнедеятельности. Обозначить личностные ресурсы клиента, благоприятствующие стрессовосладающему и эффективному поведению в проблемной ситуации. Увидеть рациональные ограничения и иные возможные личностные препятствия, мешающие успешности клиента. Спланировать практическое содержание взаимодействия с клиентом в условиях дальнейшего психологического консультирования.

В беседе с клиентом создаются условия для искреннего и доверительного общения. В дальнейшем такая атмосфера не только поддерживается, но и ведется работа по углублению психологического контакта. При этом клиент вербально и невербально поощряется; стимулируется к продолжению беседы, к детализации или углублению в суть описываемого им жизненного опыта. Придается значимость целенаправленному ведению линии беседы и, конечно, осмыслению клиентом сообщаемой им информации.

Основными приемами и средствами, используемыми консультантом являются прямые вопросы, нерелективное и активное слушание, эмпатическое понимание, невербальное и вербальное ободрение клиента. Рассказ клиента, наблюдаемая поведенческая информация, концептуальная платформа консультанта позволяет формулировать тактические и стратегические гипотезы консультативной работы.

Далее осуществляется проверка выдвинутых консультативных гипотез. Содержание этого рабочего сегмента включает активный поиск, сбор и уточнение информации, подтверждающей или опровергающей выдвинутые ранее гипотезы. Основные приемы и средства, используемые консультантом: сфокусированные, целенаправленные, узкие вопросы; анализ конкретных ситуаций, связанных с психологическими затруднениями клиента. Результат этого этапа гипотеза об источниках и причинах затруднений жизнедеятельности клиента в конкретной ситуации. Также, в результате второго этапа, совместно с клиентом обозначаются его сильные психологические ресурсы, при обращении к которым индивид расположен к эффективному управлению собой в стрессовых условиях.

3) Этап психологического взаимодействия. Как правило, на этом этапе осуществляется психологическое взаимодействие, соответствующее цели обращения клиента, его ожиданиям от встречи с психологом. Цель этапа – достижение клиентом понимания собственных психологических затруднений и способность (расположенность) к их успешному преодолению. Основное содержание этапа: использование различных психотехнологий помощи клиенту в его осмыслении и преодолении психологических трудностей. Приемы и средства, выбранные консультантом, используются в зависимости от направления консультирования, ситуативных составляющих и/или личностных особенностей клиента. Результатом данного этапа консультирования является осознание клиентом источников и причин своих трудностей и овладение конструктивными способами совладания с ними.

4) Заключительный этап консультирования. Цель этапа – осознание клиентом новых теоретических и практических возможностей, копинговых тактик и стратегий линии поведения в условиях, ранее воспринимаемых им, как стрессогенные и психотравмирующие. Содержание этапа: подведение итогов консультирования, обсуждение результата проделанной психологической работы, определение ответственности в отношении психологических новообразований и обсуждение готовности клиента к актуализации полученного опыта, рассмотрение вопросов, касающихся дальнейших возможных контактов, прощание с клиентом.

Методический арсенал индивидуального консультирования в рамках программы «Луч жизни» включает в себя следующие психотехнологии: беседа, наблюдение, активное и эмпатическое слушание, метод гештальт-терапии, метод экзистенциально-гуманистического консультирования и др. практические методы гуманистических концепций современной практической психологии.

1. Беседа. Профессиональная беседа строится из разного рода приемов и техник, используемых для достижения соответствующего эффекта согласно цели проводимой беседы. Важную роль играют такие техники ведения диалога, как одобрение собственного и аргументированного мнения клиента, стимулирование искренности высказываний, краткость и ясность речи консультанта и др. Цели и функции беседы в психологическом консультировании связаны со сбором информации о психическом состоянии субъекта, установлением контакта с ним. Беседа может выполнять психотерапевтические функции и способствовать снижению тревоги клиента. Консультативная беседа служит способом выхода на психологические проблемы, существующие у клиента, является фоном и сопровождением всех психотехник. Беседа может иметь структурированный характер, вестись по заранее составленному

плану, программе. Такая структурированная беседа называется методом интервью. Инструментальные составляющие интервью – вопросы закрытого и открытого типа. Закрытые вопросы направлены на уточнение конкретной информации, принятие ответственности за отношение респондента к заданной ранее информации, прояснение характера отождествления позиции клиента с изложенной информацией. Такие вопросы предполагают либо конкретный локальный ответ. Например: «Когда? – «На днях»; «Когда именно? «Вчера», либо ответы, выражающие согласие или отрицание. Например: «Это Вы сделали? – «Нет»; «Ты сказал это, глядя в глаза? – «Да». Открытые вопросы предполагают более полные и информационно расширенные ответы интервьюируемого. Например: «Как это происходило?», «Почему Вы так сделали?», «Чем руководствовался этот человек, поступая так?».

2. Наблюдение – преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и отыскания смысла этих явлений, который не обозначен непосредственно. В работе психолога наблюдение – это важный и информативно насыщенный метод психодиагностики вербального и невербального поведения клиента. Первоначальной основой для понимания невербального поведения служит знание так называемого языка телодвижений.

Выделяют несколько ведущих спектров невербальной активности, которым уделяется особое внимание в беседе: направление движения глаз, контакт глаз, мимическое выражение лица, цвет кожного покрова, поза тела, движения тела (конечностей, головы), жестикация, особенности дыхания, тон и громкость голоса, паузы в речи. Данные наблюдаемые физиологические проявления отслеживаются в поведении респондента и сопоставляются со смысловым контекстом вербального содержания поведения.

Невербальные реакции в меньшей степени, чем вербальные, находятся под сознательным контролем человека. Синхронность речевого материала и телодвижений свидетельствует о внутренней гармонии. Разногласие в невербальном и вербальном проявлении клиента, может говорить о присутствующих внутриличностных противоречиях.

3. Активное слушание представляет собой системный набор технических элементов вербального и невербального включения консультанта в процесс общения с клиентом. Своей целью активное слушание имеет поддержание в собеседнике инициативы к эмоционально-речевой рефлексии и создание условий для оптимального осознания индивидом экспрессируемой им информации. Данный метод способствует более точному пониманию партнерами друг друга, позволяет создать атмосферу доверительных отношений и эмоциональной поддержки, а также служит расширению осознания проблемной ситуации клиентом. Активное слушание предполагает использование следующих приемов.

Раппорт – невербальная подстройка к невербальной экспрессии клиента – позой, жестами, темпом речи, голосом, дыханием и т. д., заинтересованное отношение к собеседнику, проявляемое в поведении слушателя, искренность, доброжелательность взгляда, направленность на собеседника.

Парафраз – повторение энергетически выраженных слов или слов значимых по смыслу, фраз с интонацией. Отражение содержания показывает клиенту, что его активно выслушивают и что он понят. Отражение содержания помогает и самому клиенту лучше понять себя, разобраться в своих мыслях. Перефразируется основная мысль клиента; нельзя искажать или заменять смысл утверждения клиента, добавлять от себя; избегать дословного повторения.

Уточнение («Правильно ли я понял, что ...?», «Вы хотите сказать, что...?», «Правильно ли я понял смысл?», «Означает ли это, что ...», «Что ты имеешь в виду, говоря эту посло-

вицу...»). Уточняющие вопросы показывают клиенту, что его активно выслушивают и что он понят, а также способствуют расширению осознания клиента излагаемой информации и более точному пониманию консультантом собеседника.

Маркировка – констатация безоценочного наблюдаемого невербального поведения и его неосознаваемых физиологических проявлений. Например: «Когда ты это говоришь, ты опускаешь голову (глаза)», «Сейчас твои глаза стали влажными».

Отражение чувств. Чувства консультанта и самораскрытие.

Внимание сосредотачивается на том, что скрыто за содержанием контакта, - это показывает клиенту, что консультант старается познать его внутренний мир. Самораскрытие консультанта может быть: как выражение непосредственных реакций по отношению к клиенту или к ситуации консультирования, ограничиваясь принципом «здесь и сейчас»; рассказ о своем жизненном опыте, демонстрация его схожести с ситуацией клиента. Консультант посредством выражения своих чувств раскрывается перед клиентом. Раскрыться в самом широком смысле – значит показать свое эмоциональное отношение к событиям и людям. «Когда ты говоришь об этом, я чувствую...», «Представляя то, как ты описываешь это, я испытываю...»; «Твои слова вызывают у меня..., а что ты чувствуешь сейчас?», «Оказавшись в такой ситуации, я почувствовал бы..., а у Вас что на душе?»).

Поощрение, ободрение и поддержка. Важны для создания и укрепления консультативного контакта. Ободрением выражается поддержка - основная составляющая контакта («Продолжай - это так интересно!», «Говори – я внимательно слушаю», «Мне приятно, когда ты мне сейчас доверяешь», «Я ценю твою искренность», «Да, понимаю»). Поддержка помогает клиенту поверить в себя, встретить в поведении консультанта понимание («Очень хорошо», «Вы поступили правильно»).

Паузы молчания. Молчание консультанта предоставляет возможность клиенту «погрузиться» в себя, изучать свои чувства, установки, ценности, поведение. Также позволяет клиенту понять, что ответственность за беседу лежит на его плечах.

Резюмирование и предоставление информации. Консультант высказывает мнение, делает обобщение, а также информирует клиента о разных аспектах обсуждаемых проблем. Происходит структурирование консультативного процесса, выделение отдельных этапов консультирования и оценку их результатов, предоставление клиенту информации о процессе консультирования. («Значит, можно сказать...»; «Итак, ты считаешь...», «В целом вы хотите сказать...?», «Итак, получается...», «Мы поговорили о...», «Можно сделать вывод...»).

Интерпретация смысла сказанного. Интерпретация консультанта придает определенный смысл ожиданиям, чувствам, поведению клиента, потому что помогает установить причинные связи между поведением и переживанием. Хорошая интерпретация не бывает глубокой. Она должна связываться с тем, что клиент уже знает. («То есть ты хочешь сказать, что вчера было собрание?», «Тебе понравилась...», «То есть ты с этим завязал полностью?»). Интерпретируя слова собеседника, можно помочь ему разобраться в своих мыслях и суждениях, а также перехватить, если надо, инициативу разговора.

Эмпатическое слушание – вид слушания, содержанием которого является точное отражение чувств собеседника. Применяется в ситуациях, когда собеседнику необходимо поделиться своими переживаниями, и он сам выступает инициатором разговора.

Эмпатическое слушание предполагает: избегание оценок и толкования, скрытых от собеседника мотивов его поведения (вместо привычного высказывания, содержащего упрек и оценку. Например, фразы: «Ты сам виноват, что с тобой такое случилось... У тебя трудный характер» можно произнести: «Ты расстроен? Тебя раздражает твоя вспыльчивость, нетер-

пимость? Наверное, тяжело, когда не знаешь – как поступить»). При этом совершается точное отражение переживания, чувства, эмоции собеседника с демонстрацией их понимания и принятия.

Важными характеристиками и средствами эффективного эмпатического слушания являются:

эмпатия – сопереживание, понимание другого на уровне чувств, переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек;

рефлексия – осознание того, как он воспринимается партнером по общению, способность к самоанализу психических состояний, действий, поступков;

идентификация – уподобление, отождествление себя с другим человеком, представление человеком себя в ситуации другого человека.

4. Гештальт-терапия (от немецкого Gestalt – образ, форма, структура) – форма психотерапии, разработанная на концептуальной основе гештальт-психологии, феноменологии и телесного психоанализа Фредериком Перлзом.

Гештальт-терапия – направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого обеспечивает лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, гармонизацию контакта личности с внешней средой.

Главная цель гештальт-терапии – достижение человеком более полного осознания себя: своих чувств, желаний, потребностей (прежде всего, неудовлетворенных), физиологических процессов, когнитивной деятельности, а также, максимального осознания внешнего мира (в первую очередь, межличностных отношений). Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов.

В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов, подменив их сознательно управляемыми функциональными действиями. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и способным к экологичному общению без манипулятивных вложений.

Гештальт-подход в консультировании основывается на следующих положениях.

Человек и окружающая его среда представляют собой единое структурное целое, которое называют полем. Среда влияет на человеческий организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к межличностным отношениям это означает, что, с одной стороны, на личность влияет поведение окружающих людей, с другой, если личность меняет свое поведение, то и окружающие должны меняться.

Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает привлекать доминирующее внимание организма – фигура проявляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом приводит к удовлетворению потребности.

К основным задачам гештальт-подхода относятся: расширить осознание; интегрировать противоположности; усилить внимание к чувствам; принять ответственность за себя; осознать и преобразовать сопротивления в личностные ресурсы.

5. Экзистенциально-гуманистический подход – это глубинная жизнеизменяющая терапия, позволяющая человеку сделать свою жизнь более осознанной. Данный подход включает в себя такие известные направления, как клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса, логотерапия Франкла, дизайн-анализ Бинсвагера, разговорная психотерапия А. М. Тауша, а также психотерапевтические технологии Р. Мэя, Дж. Т. Бьюдженталя, И. Д. Ялома.

Главная цель подхода – помочь человеку в становлении самого себя как самоактуализирующейся личности, помощь в поисках путей самоактуализации, в раскрытии смысла собственной жизни, в достижении аутентичного существования. Это может быть достигнуто в процессе психотерапии посредством развития адекватного самопонимания и представления образа своего Я и своих ценностей. Личностная интеграция, рост аутентичности и спонтанности, принятие и осознание себя во всем своем многообразии, уменьшение расхождения между Я-концепцией и опытом рассматриваются как самые значимые факторы психотерапевтического процесса. Экзистенциальная психотерапия основана на тезисе: внутренний конфликт проистекает из внутреннего конфликта с «данностями» существования. В данном подходе базовый конфликт заключается в конфронтации человека с конечными данностями существования: смертью, свободой, изоляцией, бессмысленностью.

Суть данного практического подхода – это попытка клиента и психолога помочь первому проанализировать, как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов так, чтобы стать способным сделать свою жизнь более реализованной. Для поддержания атмосферы, способствующей такому процессу, необходимы следующие условия.

Безусловное позитивное отношение к выражаемым клиентом чувствам, даже если они будут идти вразрез с его собственными установками.

Эмпатия и восприятие мира глазами клиента и переживание события так же, как их переживает клиент.

Аутентичность психолога.

Воздержание от интерпретации сообщений клиента и от подсказки решений его проблем. Активное слушание, выполнение функции, отражающей мысли и эмоции клиента, и формулирование их по-новому.

Приложение 6

ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Сенсорная комната может быть использована для релаксации и активизации психоэмоционального состояния, обучения саморегуляции. Предоставляется возможность получить мультисенсорную стимуляцию или сфокусироваться на одном из чувств, легко адаптируя имеющиеся приборы и поверхности для потребностей конкретного человека в данный момент. Сенсорная комната Учреждения включает в себя следующее оборудование: интерактивная панель «Фонтан»; проектор с тематическими слайд-дисками; зеркальный шар с изменяющим цвет прожектором; воздушнопузырьковая колонна; светодиодный ковер «Млечный путь»; световые цветоменяющие фиброволокна; вибро-тапочки; мягкий модуль для релаксации (пуф-кресло с гранулами); электрический ароматизатор с комплектом эфирных масел для ароматерапии; музыкальный центр с комплектом компакт-дисков релаксационной тематики.

Оборудование и приборы СК, специфичны по воздействию на отдельные органы чувств человека.

Зрение: наиболее распространенный вид воздействия сенсорной комнаты зрительный. Проектор с тематическими слайд-дисками, воздушнопузырьковая колонна, интерактивная панель «Фонтан», зеркальный шар с изменяющим цвет прожектором, световые цветоменяющие фиброволокна – все это стимулирует работу органов зрения, помогает научиться различать цвет, следить за объектом, привыкнуть к контрастному свету.

Тактильные ощущения: вибротапочки позволяют воздействовать на восприятие человеком тактильных ощущений в области ног и принести как положительные эмоции, так и развивающий и лечебный эффект, световые фиброволокна способствуют развитию мелкой моторики рук и активизируют интеллектуальную деятельность.

Обоняние: комната психологической разгрузки – спокойная среда. Ее воздействие на психоэмоциональное состояние человека усиливается благодаря применению ароматерапии.

Слух: в сенсорной комнате активно используется звуковая стимуляция. Посредством музыкального центра с комплектом компакт-дисков релаксационной тематики для расслабления используется специальная музыка, звуки природы, голоса птиц, животных.

Вестибулярный аппарат и проприоцепция: в настоящий момент клиенты могут удобно расположиться или ходить по светодиодному ковру «Млечный путь», или же просто расслабиться на мягком модуле для релаксации (пуф-кресло с гранулами), бережно облегающем контуры тела.

Приложение 7

СЕАНС СЕНСОРНОЙ ПСИХОСТИМУЛЯЦИИ

Сеанс сенсорной психостимуляции проходит в сенсорной комнате. Продолжительность сеанса 30-35 минут, с периодичностью 3 раза в неделю.

До и после каждого сеанса участникам предлагается прокомментировать свое состояние в текущий момент времени. Вместе с указанной информацией в рабочий протокол клиента вносятся данные о его психоэмоциональном состоянии (ПЭС).

Каждое занятие начинается с приветствия и предложения участникам сначала выбрать удобное место в пространстве сенсорной комнаты, а затем комфортно расположиться и настроиться на сеанс. Далее клиентам предлагается вербально отметить исходные ощущения и состояние, в котором каждый начинает занятие по саморегуляции. Участники инструктируются о важности осознания сенсорного и эмоционального опыта в ходе сеанса. Рекомендуется воздержаться от включения таких психических процессов, как мышления (рационализации переживаемого опыта, внутреннего диалога) и памяти (воспоминания прошлых событий, особенно сопровождающиеся неприятными для человека переживаниями), избегать ментального ассоциирования сенсорного опыта и/или его отождествления с чем-либо в жизни. Испытуемым предлагается находиться в позиции наблюдателя, стараться непрерывно следить за сигналами окружающей среды, ее изменениями. Иными словами, клиенты на протяжении занятия получают возможность жить в режиме «здесь и сейчас», а это не только ведет к расширению континуума осознания, но и наделяет человека чувством ответственности за переживаемый психоэмоциональный опыт.

Перед началом занятия в СК освещение отсутствует. Создается мягкий для слухового восприятия аудиофон (посредством воспроизведения через динамики звуков природы или мелодий). Сеанс начинается с включением проектора – на стене плавно чередуются картины природы (подводного животного мира или облачного неба). Такая визуальная стимуляция, располагает участников к отдыху и спокойствию. Немаловажное значение имеет характер

звукового сопровождения. Аудиопрограмма готовится заранее с учетом контекста и задач сеансов, личностных особенностей клиентов, текущей программы визуальной стимуляции.

После этого запускается зеркальный шар, что стимулирует работу вестибулярного аппарата, нередко вводит наблюдателя в легкий транс. При этом ведется тщательное наблюдение за поведением участников занятия на предмет контроля их ежеминутного состояния, т. к. не исключены такие физиологические реакции, как усиленное головокружение, тошнота, повышение или понижение артериального давления. Процедура с применением вращающегося зеркального шара, благотворствует контакту клиентов с областью бессознательных процессов и также снимает многие мышечные блоки, ослабляет психологические сопротивления личности, преобразует ситуативную тревогу в спокойствие.

Через 5 минут включается световая колонна с поднимающимися пузырьками. Действие этого прибора рассчитано на зрительный канал восприятия. Получая возможность различать не только цветовые модальности, но и, двигая взгляд по направлению снизу-вверх (вслед за движением пузырьков), клиенты стимулируют контакт со своим ресурсным состоянием.

Далее психолог четким и спокойным голосом предлагает инструкции для психофизиологического расслабления. Следуя за инструкциями, используя дыхательные техники и создающее воображение, клиенты, сначала расслабляя мышцы, снижают интенсивность локального и общего физического тонуса. Затем успокаивающее аутовоздействие распространяется на психоэмоциональный компонент восприятия у участников занятия. На протяжении сеанса допустимо повторение для клиентов конкретных инструкций в интересах эффективности занятия (напоминание оставаться в сенсорном режиме «здесь и сейчас», предложение менять положение тела/позу на более комфортную, рекомендации избегать размышлений и аналитической работы).

В заключительной стадии сеансов психолог приглашает клиентов настроиться на сенсорную активность, прибегнув к наблюдению своих ощущений и осознанию их в визуальных, аудиальных, тактильных и других модальностях. Чтобы клиенты обрели теперь состояние активной бодрости, для них демонстрируется музыкальная композиция в мажорной тональности и ритмичном темпе.

По истечении времени сеанса участники занятия предупреждаются о выключении приборов и включении освещения в комнате. Клиентам предлагается внимательно изучить свое состояние и поделиться полученным опытом в процессе занятия и, наблюдением произошедших изменений после завершения сеанса с использованием оборудования сенсорной комнаты. Психолог вербально поощряет позитивное и объективное содержание самонаблюдения и вербальной рефлексии клиентов. Даются рекомендации пробы применения эффективного опыта в реальных ситуациях жизни клиентов. Полученная обратная связь фиксируется в рабочих протоколах.

ПРОГРАММА ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА «НЕЙРОБИКА»

Авторы:

Э. Т. Шагмуратова Э.Т., заведующий отделением бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»;

К. А. Карпушина, психолог бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»;

С. А. Королева, методист бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

В настоящее время основными задачами геронтологии являются не только увеличение продолжительности жизни, но и обеспечение возможности сохранения интеллекта и психического здоровья.

«Нейробика» – инновационная технология, направленная на стимулирование интеллектуальной деятельности человека посредством решения кроссвордов, головоломок, ребусов и пр. Это комплекс упражнений, так называемая гимнастика для мышления, стимулирующая способность мозга к познанию. Упражнения по данной технологии помогают лучше сконцентрироваться и усвоить новые знания, поддержать работу головного мозга и избежать ухудшения памяти.

Главный принцип нейробики – постоянно изменять простые шаблонные действия, то есть выполнять их нестандартным способом и в максимально непривычных комбинациях. Так, например, пожилые люди с большим интересом выполняют упражнения на развитие и концентрацию внимания, с закрытыми глазами рисуют или распознают предметы руками. Упражнения для занятий нейробикой для получателей социальных услуг дома-интерната подбираются в соответствии с возрастом и возможностями пожилого гражданина.

Занятия проводит психолог, как в групповой, так и в индивидуальной форме. Специалист предлагает применять умственную аэробику и в повседневной жизни. Например, пробовать чистить зубы не правой рукой, а левой и т. д.

В рамках технологии «Нейробика» психологом активно применяются упражнения с использованием информационно-коммуникационных ресурсов. В сети интернет сегодня можно найти многочисленные сайты на развитие памяти и мышления, так называемые тренажеры для мозга. При помощи задач, упражнений и игр тренируются внимание, память, скорость и гибкость мышления, вычислительные навыки. Подобные интернет-ресурсы позволяют протестировать уровень развития когнитивных функций пожилого человека.

Данная форма работы может применяться с маломобильными гражданами, находящимися на постельном режиме, при проведении индивидуальных занятий в комнатах.

Реализация мероприятий технологии обеспечит комфортную стимулирующую среду, которая благоприятно отразится на поддержании когнитивных процессов у граждан пожилого возраста, их эмоциональном здоровье. В итоге это положительно скажется на повышении качества жизни и поддержании активного долголетия граждан старшего поколения, проживающих в стационарном учреждении (доме-интернате).

Целевая группа

Граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет).

Направленность

Социально-психологическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации.

Цель и задачи

Цель – организация профилактики преждевременного старения через стимулирование интеллектуальной деятельности и поддержание познавательных функций у граждан пожилого возраста.

Задачи:

1. Снижение нервно-психологического напряжения.
2. Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление, восприятие).
3. Развитие эрудиции, способности к анализу, рефлексии.

Ожидаемые результаты

1. Улучшение психо-эмоционального самочувствия граждан пожилого возраста, принявших участие в занятиях по нейробике.
2. Повышение уровня развития познавательных процессов.
3. Повышение уровня развития эрудиции, способности к анализу, рефлексии.

Формы работы

Индивидуальные: практическое занятие, консультирование, беседа, анкетирование.

Групповые: практические занятия.

Методы работы

Организационные (планирование, информирование, координирование).

Практические (упражнения для развития мышления и мозговой активности; упражнения с использованием информационно-коммуникативных технологий).

Аналитические (анализ результатов исследования, обобщение, трансляция опыта, публикации и выступления по результатам проведенной работы).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы

Таблица 2

1 этап организационный: проведение организационных мероприятий (январь).

2 этап практический: реализация мероприятий технологии согласно плану (в течение года).

3 этап аналитический: анкетирование, анализ результатов деятельности, анализ степени удовлетворенности, эффективность реализации технологии (декабрь).

План реализации программных мероприятий

Таблица 1

План реализации

№	Действия	Сроки	Ответственные
Организационный этап			
1.	Разработка необходимой документации для реализации технологии (планы, презентации, табель учета услуг и пр.)	Январь (в течение года по необходимости)	Заведующий отделением Психолог
2.	Проведение опроса, направленного на выявление потребности в участии в занятиях	Январь	Психолог
3.	Составление списков участников занятий	Январь	Психолог
4.	Проведение индивидуальных и групповых вводных бесед о технологии «Нейробика»	Январь По мере поступления заявок	Психолог Заведующий отделением

5.	Подготовка план проведения занятий	Январь	Психолог Заведующий отделением
Практический этап			
1.	Разработка конспектов занятий с элементами нейробики	Февраль-декабрь в соответствии с тематическим планом	Психолог
2.	Проведение занятий согласно плану		Психолог
Аналитический этап			
1.	Проведение итогового опроса с получателями социальных услуг, принявшими участие в занятиях с элементами нейробики	Декабрь	Психолог
2.	Анализ отзывов от граждан, принявших участие в занятиях по нейробики	Декабрь	Психолог
3.	Анализ эффективности и результативности мероприятий технологии (подготовка аналитической справки по итогам реализации технологии «Нейробика»)	Декабрь	Психолог Заведующий отделением Методист
4.	Подготовка и размещение информации о ходе реализации технологии на официальном сайте учреждения, социальных сетях	В течение года	Психолог Заведующий отделением Методист

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Таблица 2

Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Функции	Кол-во штатных единиц
1.	Заведующий отделением	Контроль реализации технологии. Содействие в реализации технологии	1
2.	Психолог	Разработка необходимой документации для реализации технологии (планы, презентации, табель учета услуг и пр.). Составление списков участников (получателей социальных услуг) для посещения занятий по технологии «Нейробика». Проведение занятий согласно тематического плана. Проведение опроса, сбор данных	1
3	Методист	Информационное и методическое обеспечение мероприятий в рамках технологии	1

Исполнители Технологии в ходе реализации мероприятий отвечают за качество и своевременность их выполнения.

Информационные ресурсы:

Таблица 3

№	Наименование информационного ресурса	Функции
1.	Официальный сайт учреждения www.otrada-nv.ru	Информирование населения о реализации технологии «Нейробика»
2	Размещение информации в социальных сетях на официальных аккаунтах (группах) учреждения: «ВКонтакте»: https://vk.com/id423369714 «Одноклассники»: https://m.ok.ru/profile/592552348975 «Инстаграмм»: https://www.instagram.com/nv_dom_internat/	Информирование населения о реализации технологии «Нейробика»
3	Публикации в СМИ: репортажи на телевидении, статьи в печатных изданиях	Освещение результатов реализации технологии «Нейробика»
4	Печатная продукция: буклеты, брошюры, памятки, листовки	Подготовка, издание и распространение рекламной продукции с информацией о реализации технологии «Нейробика», распространение положительного

№	Наименование информационного ресурса	Функции
		опыта
5	Методические разработки (анкеты, опросные листы)	Выявления уровня удовлетворенности граждан занятиями в рамках технологии «Нейробика»
6	Наглядные материалы (презентации, видеоролики)	Распространение положительного опыта
7	Информационные стенды в учреждении	Информирование получателей социальных услуг о реализации технологии «Нейробика»

Методические ресурсы:

1. Наумова, Н. В. Нейробика как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе / Н. В. Наумова. – Текст : непосредственный // Школьная педагогика. – 2016.

2. Кац, Л., Мэннинг, Р. Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга. – Б. г. : Попурри, 2014. – Текст : непосредственный.

3. Брейкер, Я. Зарядка для мозгов. Нейробика. Серия книг – разумная психология, 2011.

Материально-технические ресурсы

Кабинет психолога.

Холлы (для проведения групповых занятий).

Реабилитационное оборудование «Сенсорная комната».

Оргтехника:

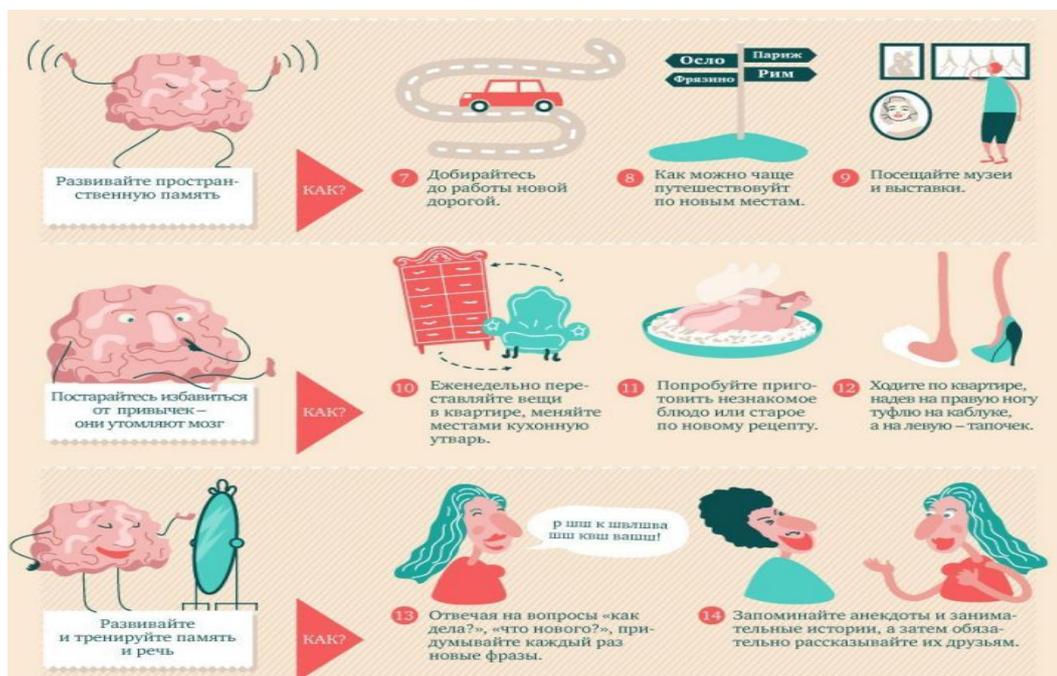
- компьютер – 1 шт.;
- принтер – 1 шт.;
- копировальное устройство – 1 шт.;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- телевизор – 1 шт.

Информационные стенды для наглядной агитации.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика реализации технологии «Нейробика»



Упражнения нейробики можно выполнять в любое время, в любом месте.



ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Придумайте любую тему и запишите 10 (100) идей о ней.

Сложность: 6 из 10.

Не ограничивайтесь в темах. Например:

10 (100) способов приятно провести время.

10 (100) способов переплыть океан.

10 (100) способов выжить на необитаемом острове.

Желательно придумать именно 100 способов, так как это позволит выйти за рамки привычного мышления и существенно напрячь мозг. Можете отправиться в прошлое или будущее, быть плотником или разведчиком, мужчиной или женщиной.

Упражнение развивает творческое, абстрактное мышление, умение решать проблемы нестандартно, искать выходы из сложных ситуаций, мыслить метафорично.

2. Возьмите известную игру и поменяйте в ней правила.

Сложность: 6 из 10.

Подумайте над тем, во что может превратиться любая известная вам игра, если в ней изменить правила, суть или цель. К примеру:

Заменить ферзя на короля в шахматах и играть с двумя.

Продлить футбольный матч до 180 минут вместо положенных 90.

В баскетбол разрешить играть лишь тем, кто не выше 150 см.

Упражнение развивает творческое мышление, умение продумывать и планировать стратегию в новых обстоятельствах, чувство юмора, позволяет не заикливаться на старых правилах и ломать их.

3. Пять вопросов.

Сложность: 8 из 10.

Условьтесь, что зададите одному партнеру по упражнению 5 вопросов. Придумайте заранее только один. Выслушайте ответ и, опираясь на него, задайте следующий вопрос.

Повторите это упражнение с 5 разными людьми. Таким образом, вы научитесь задавать вопросы и выслушивать ответы на них.

Упражнение развивает умение слушать, эмпатию, внимательность, наблюдательность, логическое мышление, навыки коммуникации, терпение.

4. Назовите 100 слов на букву...

Сложность: 7 из 10.

Мы привыкли считать, что обладаем достаточным словарным запасом и гордиться этим. Данное упражнение ставит это под сомнение. Тот факт, что вы знаете, к примеру, 50 тысяч слов, не имеет никакого значения, если пользуетесь на самом деле парой тысяч.

Начинайте с легких букв («а», «р», «с», «д»), потому что игра может серьезно разочаровать своей сложностью. Вы можете называть исключительно существительные. К тому же «лес» и «лесник» считаются за одно слово, поэтому придется напрячься.

Как правило, люди сначала называют те объекты, которыми пользуются каждый день. Затем «выходят» за пределы квартиры в открытый мир и ищут там. Через какое-то время начинают задумываться об абстрактных понятиях. Одним словом, это отличная игра для мозга, к тому же не требующая никаких предметов (даже листа бумаги и ручки).

Упражнение развивает ассоциативное мышление, память, воображение, сосредоточенность.

5. Эффект Медичи.

Сложность: 10 из 10.

В 2008 г. вышла книга Франса Йоханссона под названием «Эффект Медичи», которая позволила посмотреть с другой стороны на творческих людей. В ней, в частности, указывалось, что когда творческий человек (к примеру, дизайнер) общается только в профессиональном кругу, то становится неспособным выйти за рамки собственного мышления. Йоханссон говорит о феномене эпохи Возрождения и настаивает на том, что причина этому — семья флорентийских банкиров Медичи. Они любили искусство и приглашали во Флоренцию самых разных людей: поэтов, скульпторов, ученых, художников, архитекторов, финансистов и философов. Все они общались друг с другом, обмениваясь опытом, в результате чего многие из них совершили невероятный прорыв в деятельности.

Суть упражнения в том, чтобы найти точки соприкосновения в различных дисциплинах и культурах. Например:

Генетика.

Информатика.

Индийская кухня.

Латиноамериканская музыка.

Медицина.

Нефтяная промышленность.

Творчество Дали.

Человеку сложно создать что-то радикально новое на ровном месте. Все великие люди придумывали революционные теории или продукты, опираясь на связи между несвязанными сферами. Один да Винчи чего стоит: он наблюдал за животным миром и придумывал свои изобретения.

Возьмите две любые сферы, скажем, медицину и сладости и попытайтесь придумать новую область или хотя бы усовершенствовать две старые. Это сложно (поэтому и 10 из 10), но именно эта способность позволит вам возвыситься над толпой и оставить весомый след в развитии человечества.

Упражнение развивает навыки изобретателя, писательское мастерство, ассоциативное мышление, память, логику и умение видеть суть вещей.

6. Чтение новостей и поиск решения проблем.

Сложность: 7 из 10.

Так как это может существенно испортить ваше настроение, найдите такие сайты, где нет места политике. Какие проблемы существуют в мире? А на определенном континенте или в экзотической для вас стране? Не обязательно искать реальные решения, задействуйте фантазию.

Сейчас очень популярна тема переселения на Марс. Как это можно будет осуществить? Какое количество человек должно там жить? Чем будут питаться люди? По каким критериям будут выбирать участников для колонии?

Упражнение развивает умение решать проблемы, видеть перспективы будущего, мыслить нестандартно и приобщаться к проблемам цивилизации.

7. Интервью.

Сложность: 6 из 10.

Для выполнения данного упражнения вам понадобится еще один человек. Он будет интервьюером. Выберите профессию или новую личность:

Оскарноносный актер.

Илон Маск.

Создатель телепорта.

Вопросы должны быть, как заготовлены заранее, так и заданы экспромтом.

Упражнение развивает актерские способности, творческое мышление, логику, навыки коммуникации.

8. 100 вариантов использования предмета.

Сложность: 8 из 10.

Подумайте о каком-либо предмете. Чем он проще, тем лучше. Например: подушка, гвоздь, кирпич, ручка, кружка, бумеранг. Условие в том, чтобы придумать не десять, не пятьдесят, а сто или более вариантов его использования. Лучшие, выстраданные решения приходят в голову уже после того как все очевидные варианты исчерпаны.

Мне удалось придумать 120 вариантов использования кирпича. Я его крошил, сверлил в нем дыры, уменьшал и увеличивал в размерах, красил, бросал, ломал, применял во всех гипотетических ситуациях — от космоса до рекламы (все эти слова, естественно, в кавычках). Абсурд и юмор особенно приветствуются.

Чем полезно это упражнение? Раньше люди умели придумывать себе развлечения на ровном месте, потому что ничего другого у них не было, сейчас же эта способность утрачена. Вы будете развивать творческое мышление, чувство юмора и научитесь размышлять. Как было сказано: чем проще предмет, тем лучше. Данные ограничения будят фантазию и позволяют увидеть совершенно неожиданные применения. Кирпич настолько прост, что вы, так или иначе, начнете задумываться над тем, чтобы изменить его форму или использовать в нестандартной ситуации.

9. Совмещение двух предметов.

Сложность: 6 из 10.

Сочетание предметов может быть любым: бутылка кефира и канализационный люк, микроволновка и книга, удочка и зеркало. Как и в предыдущем упражнении, вы можете делать с этими предметами все что угодно. Необязательно использовать целую микроволновую печь, достаточно ее части или свойства. Например, тепло, объем, вес, цвет.

Задайте определенную тему. Используйте комбинированный предмет для исследования космоса, самообразования, охраны окружающей среды, выживания.

Чем полезно это упражнение? В первую очередь, это ассоциативное мышление. Предметы – совсем не предметы в чистом виде, а то применение, которое им можно найти. Вы перестанете смотреть на стол как объект для трапезы, если начнете думать о нем иначе. А при комбинировании нескольких сможете найти нечто новое и уникальное.

10. Смайлики.

Сложность: 4 из 10.

- 1) Найдите в Гугле (Вайбере, Вконтакте) все возможные смайлики.
- 2) Объедините их в количестве двух, трех или четырех.
- 3) Попробуйте понять, что означает эта картина.

Например, вы выбрали грустный смайлик, танцующий и ошеломленный. Что это может значить? Что тут происходит? День рождения, лекция, рок-концерт или распродажа? Найдите около 20 объяснений. Затем выберите другие смайлики и повторите процесс.

Чем полезно это упражнение? Первое, что прямо напрашивается – чувство юмора. А значит и творческое, и ассоциативное мышление. Смайлики представляют собой набор эмоций, поэтому вы также будете развивать эмоциональный интеллект. Человек грустит по разным поводам, а ваша задача придумать небольшую историю, следовательно, и для писателей упражнение отлично подойдет.

11. Слово.

Сложность: 6 из 10.

Время: 30 минут.

Докажите абсурдную мысль при помощи логики, фантазии и манипуляций со словами: быть барсуком – счастье; колодцы – лучшие друзья людей; мы все должны жить на деревьях; индийское кино привело к глобальному потеплению.

Вас наверняка удивляют люди, которые умеют выкручиваться. Они придумывают собственный мир, в котором живут и в который верят. Возможно, это не всегда этично, но позволяет задействовать фантазию в полной мере. Придумайте абсурдную тему и докажите свою мысль. Не забывайте в процессе ставить вопросы (в том числе риторические) и отвечать на них: «С чего мы взяли, что неодушевленный предмет в виде колодца не может быть нашим другом?», «Разве колодцы когда-нибудь подводили нас?».

Чем полезно это упражнение? Помимо развития чувства юмора, данное упражнение позволяет выпустить фантазию на волю, искать ассоциативные связи, объединять абсолютно разные вещи и находить нестандартные решения. К тому же это повод поговорить о вещах, о которых мы раньше не задумывались.

12. Эмоции.

Сложность: 8 из 10.

Упражнение состоит в том, чтобы набрать список из нескольких десятков эмоций и выделять около минуты на то, чтобы последовательно пережить их все. Существует масса самых разных оттенков эмоций, чувств и состояний. Мы испытываем лишь часть из всего разнообразия, поэтому зачастую не можем прочувствовать жизнь полностью. Для каждой эмоции придумайте условие: если это азарт, то представьте себя за игорным столом, придумайте сцену и введите себя в это состояние. Если это нетерпение, делайте то же самое: наступление какого желанного будущего вы так ожидаете?

Чем полезно это упражнение? Оно развивает в первую очередь эмоциональный интеллект. Те, у которых он находится на низком уровне, испытывают крайние эмоции – либо полный восторг, либо полное разочарование. Данное упражнение призвано приучить организм к тому, чтобы замечать оттенки и испытывать более подходящие и точные эмоции в определенных ситуациях.

13. Список вещей в алфавитном порядке.

Сложность: 7 из 10.

Советы, правила жизни, вопросы, способы провести выходной вечер и многое другое: все это расположите в алфавитном порядке. Возьмем правила жизни:

А: адекватно оценивать поступки других людей.

Б: быть улыбчивым и дружелюбным.

В: вести себя с людьми так, как хотелось бы, чтобы они вели себя с вами.

Списки помогут вам разложить мысли по полочкам. Важен также и поиск интересующей вас темы.

Чем полезно это упражнение? Оно позволяет размышлять и концентрироваться, развивать память и рефлексировать. Помимо этого, вы повысите свои творческие способности и научитесь находить выход из сложных ситуаций.

14. Упражнения с использованием интернет-ресурса.

На сайте «Фобраин» (<https://4brain.ru/brainfit.php>) имеется возможность пройти программу развития разработанную на основе принципов нейробики. В основе предложенных упражнений лежат методики ученых-когнитивистов, психологов и разработчиков игр, доказавшие свою эффективность в ходе множества научных экспериментов и исследований. В итоге, работа психолога с получателями социальных услуг в данном направлении позволит:

1. Улучшить внимание с помощью специальных психологических задач и игр.
2. Развить память и научиться запоминать быстрее и эффективнее.
3. Думать эффективнее, быстрее решать задачи и мыслить нестандартно.
4. Ускорить саморазвитие и открыть в себе новые способности уже на первых тренировках.

Алгоритм использования возможностей сайта:

1. Регистрация на сайте (возможен вход через аккаунт в социальных сетях).

«Оцените свои способности». Для этого предлагается небольшой тест и выполняется ряд упражнений. Затем формируется индивидуальная программа тренировок.

2. «Выполняйте тренировку абсолютно бесплатно». Программа развития включает в себя игры на внимание, память, мышление и саморазвитие. Она займет 10–20 минут.

3. «Следите за вашим развитием». Следите за статистикой тренировок, улучшайте показатели, сравнивайте достижения с результатами других пользователей, развивайте другие полезные навыки.

4. «Переходите на новый уровень развития». Играя в игры, вы улучшите простейшие когнитивные способности, да и то лишь до определенного уровня, пока не выработается автоматизм. Поэтому для настоящего саморазвития нужно изучать больше навыков и чаще в них практиковаться, для чего разработаны специальные упражнения.

**ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ
В УСЛОВИЯХ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ
«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»**

Автор:

Н. Н. Фетисова, специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

*«Мы не прекратим играть, чтобы не стареть;
мы стареем, потому что мы прекращаем играть»*

Джордж Бернард Шоу

Пожилые люди и инвалиды в РФ обладают всей полнотой социально-экономических и личных прав и свобод, закрепленных Конституцией РФ, другими законодательными актами. Однако изменение социального статуса человека в старости и инвалида, связанное с прекращением или ограничением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, испытанием затруднений в социально-бытовой и психологической адаптации к новым условиям, порождает серьезные социальные проблемы.

Состояние здоровья и качество жизни является одной из важнейших проблем пожилого контингента и инвалидов.

Общее состояние здоровья и физическое благополучие людей меняются в зависимости от возраста.

Уровень заболеваемости у лиц пожилого возраста в среднем в 2 раза выше, а у лиц старческого возраста (75–90 лет) в 6 раз выше, чем у людей трудоспособного возраста. Заболеваемость пожилых имеет определенные особенности, к числу которых, в первую очередь относятся множественность и хронизация патологии.

Появляются неврозы, слабеет память, снижается способность к овладению новыми знаниями и двигательными навыками, наблюдаются элементы двигательной дискоординации и быстрой утомляемости.

Ослабевают процессы саморегуляции наиболее утонченных движений: старики становятся неспособными эффективно контролировать и соответственно точно управлять движениями пальцев (отсюда и появление неразборчивости в их письме), а затем и речь их становится все менее внятной.

Появляются изменения в суставах, в большей или меньшей степени нарушается подвижность в них, уменьшается амплитуда движений.

В старости особенно важным и значимым является даже не само наличие той или иной болезни, а то, в какой степени оно ограничивает повседневную деятельность человека, его способность к самообслуживанию (способность самостоятельно удовлетворять основные

физиологические потребности, осуществлять повседневную бытовую деятельность, соблюдать личную гигиену).

Исследования показывают, что 80 % лиц в возрасте 75 лет и старше не могут обходиться без посторонней помощи в быту.

Неспособность пожилого человека и инвалидов самостоятельно справляться с повседневными заботами в быту приводит к зависимости от других людей, что вызывает у многих чувство неполноценности, бессилия, нежелания дальнейшего существования.

Продолжительность жизни и здоровья на 50 % зависят от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20 % от наследственно-обусловленных биологических факторов, еще на 20 % от внешних экологических факторов, и лишь на 10 % от усилий медицины.

Медицина не может гарантировать человеку сохранение абсолютного здоровья и долголетия, если у него нет установки на самосохранительное поведение и желание как можно дольше быть здоровым и трудоспособным. Наиболее острой проблемой является ограничение жизнедеятельности у людей, имеющих инвалидность. Под ограничением жизнедеятельности понимается полное или частичное отсутствие у человека способности или возможности осуществлять самообслуживание, передвижение, ориентацию, общение, контроль за своим поведением. Инвалидность человека делает его более зависимым от окружающих, часто беспомощным, добавляет психологической нагрузки, стрессов. У людей пожилого возраста и инвалидов вопросы об образе жизни, уходе, одиночестве, адаптации, малообеспеченности, являются наиболее острыми. Даже если они не одиноки и проживают в семье.

Возрастные изменения в организме физиологически неизбежны, но каждый человек способен их отдалить. Для этого уже с 40-летнего возраста необходимо начинать борьбу за свое здоровье и сохранение активного долголетия.

Для приобретения новых навыков или восстановления утраченных необходимо много упражняться. Например, регулярная игра на каком-либо инструменте или чтение шрифта для слепых тренируют моторику или тактильную чувствительность и вызывают изменение мозга. Часть коры головного мозга, которая контролирует движения руками, в результате тренировок увеличивается. Однако ученым удалось добиться такого же эффекта с помощью пассивной стимуляции. Когда они через определенные интервалы времени стимулировали пальцы участников исследования, соответствующие кортикальные карты увеличивались. Одновременно улучшалась чувствительность пальцев. Извлечь пользу из такой стимуляции могут также люди с повреждениями мозга, как, например, после инсульта.

Еще древние врачеватели заметили, что перебирание четок способствует излечению от неврозов, избавляет от бессонницы и депрессии. И это не случайно: нервные окончания на кончиках наших пальцев непосредственно связаны с мозговыми центрами, и воздействие на них – часть мануальной терапии. Китайцы издревле использовали в этих целях обыкновенные грецкие орехи: перекатывая их, можно было снять утомление, успокоиться. По той же причине и восточный плов до сих пор советуют есть руками.

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны.

Те, кто вяжет, вышивает или занимается мелкой ручной работой, дольше сохраняют светлую голову. Иногда подвижность и чувствительность пальцев ухудшается вследствие болезни. В этом случае, тем более, необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращать ловкость рукам.

Не зря ведь говорят, что наше здоровье находится в собственных же руках.

Актуальность программы заключается в том, чтобы способствовать восстановлению, сохранению или развитию у граждан пожилого возраста и инвалидов способности к полноценной и самостоятельной семейно-бытовой деятельности, сделать их жизнь более независимой, автономной, с минимальным вмешательством родственников и специалистов учреждений социального обслуживания.

Основное содержание мероприятий программы способствует не только развитию мелкой моторики рук у получателей социальных услуг, но и сохранению и продлению их социальной активности, поддержке и повышению жизненного тонуса, развитию личностного потенциала. А так же, предоставляет возможность с пользой проводить свободное время и удовлетворять потребности в коммуникации.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, являющиеся получателями социальных услуг в отделении социальной реабилитации и абилитации БУ ХМАО – Югры «Нижевартровский комплексный центр социального обслуживания населения».

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации для лиц пожилого возраста и инвалидов.

Цель и задачи

Цель программы – восстановление и развитие способностей к самостоятельной семейно-бытовой деятельности, повышение жизненного тонуса граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи программы:

1. Проводить диагностику социально-бытового статуса граждан пожилого возраста и инвалидов, составлять прогноз и определять виды и объем социально-реабилитационных мероприятий.
2. Организовывать мероприятия по социально-бытовой адаптации в период пребывания получателей социальных услуг в отделении.
3. Осуществлять оценку и анализ эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий.

Ожидаемые результаты

Проведение диагностических исследований социально-бытового статуса граждан пожилого возраста и инвалидов, составление прогноза и определение видов и объема социально-реабилитационных мероприятий.

Организация мероприятий по социально-бытовой адаптации в период пребывания получателей социальных услуг в отделении.

Осуществление оценки и анализа эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий.

Формы работы

Основной формой работы при реализации программы является индивидуальное занятие с гражданами пожилого возраста и инвалидами.

Индивидуальные или групповые (2–3 человека) занятия проводятся в период пребывания получателей социальных услуг в отделении. Продолжительность – 30 минут.

Методы работы

Методы работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами: диагностирование, консультирование, практические (упражнения, моторные пробы), наглядные (демонстрация, наблюдение, показ), словесные (объяснение, диалог, беседа), игровые (пальчиковые игры).

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Этапы и сроки реализации:

1. Организационный этап.
2. Практический этап.
3. Аналитический этап.

Таблица 1

Рабочий план реализации программы

№ п/п	Действия, мероприятия	Сроки	Ответственные	Результаты
Организационный этап				
1.	Первичная диагностика моторных функций	1-й день смены	Специалист по комплексной реабилитации	Определение уровня нарушения моторных функций и социально-бытового функционирования
2.	Определение мероприятий по социально-бытовой реабилитации	2-й день смены	Специалист по комплексной реабилитации	Индивидуальные программы реабилитации; заполнение блока «Мероприятия по социально-бытовой реабилитации» в ИПСР для получателей социальных услуг
Практический этап				
3.	Осуществление деятельности согласно индивидуальным программам реабилитации	В соответствии с индивидуальными программами	Специалист по комплексной реабилитации	Реализация мероприятий согласно индивидуальным программам
Аналитический этап				
4.	Итоговая диагностика моторных функций	21-й день смены или по мере необходимости	Специалист по комплексной реабилитации	Определение динамики в состоянии моторных функций и социально-бытовом функционировании, разработка индивидуальных рекомендаций по дальнейшей жизнедеятельности в постреабилитационный период
5.	Оценка эффективности организации и содержания мероприятий	2 раза в год	Специалист по комплексной реабилитации	Аналитическая справка об эффективности реализации программы

План реализации программных мероприятий

Таблица 2

Тематический план занятий по реализации программы

№ п/п	Направление работы на занятии	Уровень нарушений моторики			
		I	II	III	IV
1.	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
2.	Самомассаж кистей рук	5-8	6-10	10-15	18-20
3.	Упражнения с массажерами	5-8	6-10	10-15	18-20
4.	Упражнения на тренажере «Мини»	по плану занятий			

	Байк»				
5.	Упражнения на стенде для развития элементарных бытовых навыков	по плану занятий			
	Итого занятий:	5-8	6-10	10-15	18-20

Направления деятельности и их содержание

Основное направление реализации программы «Все в твоих руках» социально-бытовая адаптация, которая представляет собой процесс приспособления граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих нарушения функций верхних конечностей к условиям жизнедеятельности.

Мероприятия по социально-бытовой адаптации включают:

- диагностику возможностей получателя социальных услуг к выполнению действий по самообслуживанию и моторно-двигательной функции верхних конечностей;
- восстановление утраченной функции у получателя социальных услуг путем проведения с ним индивидуальных занятий, направленных на развитие мелкой моторики;
- развитие социально-бытовых навыков у получателя социальных услуг в период реабилитации (обучение самообслуживанию, пользованию обучению правилам личной гигиены, пользованию одеждой, бытовой техникой, одеванию, приему пищи и т. д.);
- консультирование членов семьи инвалидов по вопросам организации жизни в быту.

Количество занятий и набор упражнений по программе «Все в твоих руках» определяются после проведения первичной диагностики (приложение 1), а также в зависимости от уровня нарушений моторики рук, способности к самообслуживанию (см. приложение 2) и утверждаются на Реабилитационном консилиуме, который организуется на базе отделения социальной реабилитации и абилитации в первый день смены.

Занятия по восстановлению и развитию мелкой моторики рук проводятся как индивидуально, так и в группах по 2–3 человека, что способствует созданию положительной атмосферы и позитивного настроения.

Структура занятий

Каждое занятие по реализации Программы состоит из трех частей:

Вводной части, состоящей из приветствия, установочного раздела (сообщение цели занятия), направленных на создание эмоционально благоприятной атмосферы, повышение активности участников (получателей социальных услуг).

Основной части, несущей основную содержательную нагрузку, включающей самомассаж рук, работу получателя социальных услуг с массажерами, выполнение пальчиковой гимнастики, упражнения на тренажере «Мини Байк», на стендах для развития элементарных бытовых навыков (по необходимости).

Заключительной части, которая служит целям рефлексии, получению обратной связи и плавному и гармоничному завершению взаимодействия и общения. Проводится обсуждение с получателем социальных услуг достижений, оценка своей деятельности. (План-конспект занятия, см. приложение 3).

Основные направления работы на занятиях

Самомассаж кистей и пальцев рук (использование традиционных для массажа движений – растирание, разминание, надавливание, пощипывание от периферии к центру).

На пальцах и ладонях есть «активные точки», самомассаж которых положительно сказывается на самочувствии.

Использование различных приспособлений для самомассажа (массажный мячик-ежик, валики, кольцо Су-джок, грецкий орех, шестигранный карандаш).

Пальчиковая гимнастика (упражнения, игры с пальцами).

Работа с мелкими предметами (косточки, бусы, камешки, пуговицы, скрепки, спички, мелкие игрушки, семена): сортировка, перекладывание, выкладывание узоров; изготовление бус, складывание мозаики.

Завязывание бантиков, шнуровка, застегивание пуговиц, замков, наматывание клубков, плетение из ленточек, завинчивание и раскручивание крышек, гаек.

Опознавание цифр или букв, «написанных» на правой и левой руке.

Работа с бумагой (складывание, перелистывание).

Угадывание предмета, буквы, цифры с закрытыми глазами на ощупь.

Настольные игры: шашки, мозаика, пазлы и др.

Упражнения на тренажере «Мини Байк» для активно-пассивной разработки верхних и нижних конечностей.

Использование многофункционального комплекса «ДОН» для развития двигательной функции кистей рук.

Основные принципы организации занятий

Для повышения эффективности воздействия при выполнении упражнений необходимо задействовать все пальцы руки.

Темп и скорость работы зависят от индивидуальных возможностей получателей социальных услуг.

При выполнении заданий важна не быстрота, а правильность выполнения каждого задания. При необходимости – оказание помощи при выполнении упражнений.

Регулярное выполнение пальчиковой гимнастики (ежедневно или даже два раза в день). Сочетание пальчиковой гимнастики с другими упражнениями и самомассажем. Не допускать переутомления.

Приоритет желаний и потребностей получателя социальных услуг.

Индивидуальный подход к каждому получателю социальных услуг.

Использование звукоусиливающего оборудования (индукционной системы) в работе с пожилыми, инвалидами и инвалидами, имеющие нарушения слуха.

При работе с инвалидами по слуху необходимо хорошее артикулирование (артикулировать сильнее и четче обычного). Говорить необходимо тогда, когда глухой смотрит на вас.

В работе с инвалидами, у которых отсутствует возможность коррекции слуха, на занятиях необходимо использовать русский жестовый язык.

Механизм реализации

Реализация программы обеспечивается посредством следующих механизмов:

Организационные (координация и согласование деятельности в рамках программы между участниками).

В первый день смены в отделении социальной реабилитации и абилитации проводится диагностическое обследование получателей социальных услуг с целью определения мероприятий по социально-бытовой реабилитации.

На первичном заседании Реабилитационного консилиума (1 день смены) определяется объем социально-реабилитационных мероприятий и сроки, в которые они должны быть предоставлены получателям социальных услуг (разработка индивидуальных программ социальной реабилитации).

Далее проводятся мероприятия по социально-бытовой адаптации и социальной реабилитации согласно индивидуальным программам реабилитации.

На 20-й день реабилитации проводится итоговая диагностика и заседание Реабилитационного консилиума с целью определения динамики и оценки результатов проведенных мероприятий.

Информационно-просветительские (информирование и просвещение граждан в рамках программных мероприятий (подготовка и распространение информационно-просветительских материалов, оформление стендовой информации, приглашение специалистов из центра медицинской профилактики и др.).

Научные (привлечение научного потенциала для подготовки информационно-аналитических материалов; для проведения экспертиз; для внешнего контроля над реализацией программы; для проведения обучающих семинаров и тренингов и т. п.).

Ресурсное обеспечение

Реализацию программы непосредственно осуществляет специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации.

Кадровые ресурсы

Таблица 3

№ п/п	Кадровые ресурсы	Количество
1.	Руководители программы: директор БУ ХМАО-Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения», заместитель директора БУ ХМАО-Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения».	2
2.	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации	1
3.	Медицинская сестра	1
4.	Специалист по комплексной реабилитации	1
	Итого:	5

Материально-технические ресурсы

Кабинет социально-бытовой реабилитации (общая площадь кабинета 18 кв.м).

Многофункциональный комплекс «ДОН» – универсальное устройство, состоящее из мобильного, передвижного шкафа-тумбы и набора 11-ти различных стендов, планшетов, панелей, используемых для лечебно-оздоровительных и развивающих занятий.

Оборудование для создания безбарьерной среды для реабилитации пожилых граждан и инвалидов с нарушениями слуха:

- 1) индукционная система;
- 2) индукционная панель переносная;
- 3) настольные часы будильник;
- 4) информационный киоск;
- 5) класс слухоречевой (на 6 мест).

Мебель: стол, стулья.

Педальные тренажеры с электроприводом «Мини Байки» (4шт.).

Канцелярские товары: белая бумага (формат А4), карандаши, ручки для выполнения графических упражнений получателями социальных услуг и ведения документации.

Таблица 4

Имеющиеся ресурсы	Необходимые ресурсы
<ul style="list-style-type: none"> - Помещение СРО - тренажер «Мини Байк» (4 шт.) - многофункциональный комплекс «ДОН»; - стенды настенные для развития элементарных бытовых навыков; - технические средства реабилитации; - массажеры Су-Джок; - эспандеры; - массажные игольчатые мячики; - посуда на присосках; - специальная посуда и приспособления для инвалидов; - индукционная система; - индукционная панель переносная; - настольные часы будильник; - класс слухоречевой; - информационный киоск 	<ul style="list-style-type: none"> - Мозаика-пазлы (1*416 руб.) - настольная игра «Выдерни морковку» (1*1342руб) - развивающая игра «Eternas» (1*1590 руб.) - настольная игра «Нарисуй и угадай» (1*1501 руб.) - настольная игра «Морской бой» (1*419 руб.) - бисер разноцветный (1*100 руб.) - Су-Джок кольцо кистевое (4*100 руб.) - роликовые массажеры для рук (4*250 руб.) - «Тактильные ладошки» (пособие представляет собой 6 пар ладошек, сделанных из материалов различной фактуры и приклеенных на деревянные квадраты) (1*835 руб.) - бумага (белая) формат А4 (1*240 руб.) - карандаши (шестигранные) (5* 11 руб.)
	Итого: 7898,00 руб.

Информационно-методические ресурсы

Таблица 5

№ п/п	Мероприятия	Ответственные
1.	Разработка планов мероприятий	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации, специалист по комплексной реабилитации.
2.	Разработка методических рекомендаций по направлениям программы	специалист по комплексной реабилитации
3.	Разработка планов занятий	специалист по комплексной реабилитации
4.	Разработка конспектов занятий	специалист по комплексной реабилитации

Методические ресурсы

1. Бадя, Л. В. Методические материалы по обеспечению деятельности реабилитационных учреждений / Трудотерапия как средство реабилитации инвалидов. – Москва : Социально-технологический институт, 2002. – Текст : непосредственный.

Оформление стендовой информации: «Проекция внутренних органов на кистях», «Как правильно ухаживать за руками», «Болезни суставов – признаки и причины» и др.

Результаты

На основании принципа индивидуального подхода к каждому получателю социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации, ожидаемые результаты в ходе реализации программы «Все в твоих руках», будут разноуровневыми, так как и стартовые возможности граждан пожилого возраста и инвалидов разноуровневые и индивидуальные. Основным требованием к результатам реализации программы является наличие динамики в результатах.

Критерии, методы и методики оценки эффективности

Таблица 6

№ п/п	Ожидаемые результаты	Критерии оценки эффективности	
		качественные	количественные
1.	Проведение диагностики социально-бытового статуса граждан пожилого возраста и инва-	Доля получателей социальных услуг, прошедших диагностику социально-бытового статуса, составление прогноза	100 %

	лидов, составление прогноза и определение видов и объема социально-реабилитационных мероприятий	и определение видов и объема социально-реабилитационных мероприятий (оформление ИПСР)	
2.	Организация социально-реабилитационных мероприятий по социально-бытовой адаптации в период пребывания получателей социальных услуг в отделении	Доля получателей социальных услуг, принявших участие в реабилитационных мероприятиях по социально-бытовой адаптации в период пребывания в отделении в соответствии с ИПСР	100 %
3.	Осуществление оценки и анализа эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий	Доля получателей социальных услуг, прошедших процедуру оценки эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий	100 %
		Доля получателей социальных услуг с положительной динамикой	не менее 50 %
		Доля получателей социальных услуг без динамики	не более 40 %
		Доля получателей социальных услуг с отрицательной динамикой	не более 10 %

Эффективность реализации

За 3 квартала 2019 год в мероприятиях приняли участие 255 человека. Было оказано 1655 услуга по социально-бытовой адаптации.

Каждому получателю социальных услуг разрабатываются индивидуальные рекомендации по дальнейшей жизнедеятельности в постреабилитационный период.

Для членов семьи инвалидов проводятся консультации по вопросам организации жизни в быту, видах технических средств реабилитации и особенностях их эксплуатации и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва : АСТ, 2005. – Текст : непосредственный.

2. Бадя, Л. В. Трудотерапия как средство реабилитации инвалидов / Л. В. Бадя. – Москва : Социально-технологический институт, 2002. – Текст : непосредственный.

3. Дементьева, Н. Ф. Социальная реабилитация : учебное пособие / Н. Ф. Дементьева, Е. И. Холостова. – Москва : Дашков и К°, 2002. – Текст : непосредственный.

4. Иванова, Г. Е., Цыкунов, М. Б., Поляев, Б. А., Романовская, Е. В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с повреждением спинного мозга / Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / под общей редакцией Г. Е. Ивановой и др. – Москва : б. и., 2010. – С. 554–557. – Текст : непосредственный.

5. Ковалева, Н. Г. Пожилые люди: социальное самочувствие / Н. Г. Ковалева. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2001. – № 7.

6. Орлокк, К. Нет старению / К. Орлокк. – Москва : КРОН-ПРЕСС, 1998. – Текст : непосредственный.

7. Социальная работа: теория и практика : учебное пособие / ответственный редактор д. и. н., профессор Е. И. Холостова, д. и. н., профессор А. С. Сорвина. – Москва : ИНФРА-М, 2002. – Текст : непосредственный.

11. Старость. Популярный справочник / Зав. ред. Л. И. Петровская. – М.: Академия, 1996. – Текст : непосредственный.

12. Тимофеева Е.Ю., Чернова Е.И. Пальчиковые шаги. Упражнения на развитие мелкой моторики, 2-е изд. СПб.: Корона - Век, 2007. – Текст : непосредственный.
13. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика.- М.,2003. – Текст : непосредственный.
14. Ускова Н. Е. Институциональное обеспечение социальной активности пожилых людей: геронто-социологический анализ / Н. Е. Ускова: дисс. канд. социол. наук. – М., 2000. – Текст : непосредственный.
8. Фокин, В. Н. Массаж и другие методы лечения / В. Н. Фокин. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – Текст : непосредственный.
9. Ханна, Т. Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье : Перевод с англ. – Санкт-Петербург : Речь, 1996. – Текст : непосредственный.
10. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми : учебное пособие / Е. И. Холостова. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Дашков и К°, 2007. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К САМООБСЛУЖИВАНИЮ И ДИАГНОСТИКА МОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ

Способность к самообслуживанию - способность человека самостоятельно осуществлять основные физиологические потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность, в том числе навыки личной гигиены:

- удовлетворение основных физиологических потребностей, управление физиологическими отправлениями;
- соблюдение личной гигиены;
- одевание и раздевание верхней одежды;
- приготовление пищи;
- выполнение повседневных бытовых потребностей;
- пользование постельным бельем и другими постельными принадлежностями;
- стирка, чистка, ремонт белья, одежды;
- пользование бытовыми приспособлениями и приборами;
- уборка помещения.

Параметрами при оценке ограничений способности к самообслуживанию могут являться:

- оценка нуждаемости во вспомогательных средствах, возможности коррекции способности к самообслуживанию с помощью вспомогательных средств и адаптации жилища;
- оценка нуждаемости в посторонней помощи при удовлетворении физиологических и бытовых потребностей;
- оценка временных интервалов, через которые возникает подобная нуждаемость: длительные интервалы (1 раз в сутки), короткие (несколько раз в сутки), постоянная нуждаемость.

При комплексной оценке способности к самообслуживанию выделяются следующие степени выраженности ограничений:

- I. Способность самостоятельно осуществлять основные физиологические потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность, в том числе навыки личной гигиены.

II. Способность к самообслуживанию при более длительной затрате времени, дробности его выполнения, сокращении объема с использованием при необходимости вспомогательных технических средств.

III. Способность к самообслуживанию с регулярной частичной помощью других лиц с использованием при необходимости вспомогательных технических средств.

IV. Неспособность к самообслуживанию, нуждаемость в постоянной посторонней помощи и полная зависимость от других лиц.

Для определения уровня выраженности нарушений со стороны моторных функций верхних конечностей используются диагностические тесты, направленные на изучение и определение способа захвата, специфики нарушений мелкой моторики, динамической координации рук и тактильной чувствительности.

Тест 1. Определение способа захвата.

Оборудование:

а) Мелкие предметы: иголка, гвоздь, ключ, лист бумаги, бисер, карандаш.

б) Более крупные: кубик с гранью 4см., книга, ложка, скалка, мячик диаметром 6 см.

Задание: поочередно осуществить захват перечисленных предметов, начиная с более крупных, одной рукой, а затем – другой.

Тест 2. Оценка мелкой моторики.

Оценивается ловкость движений, скорость выполнения задания, количество операций.

Задание:

1. «Играем на пианино» - держа кисти рук горизонтально над столом, коснуться его поверхности поочередно 1–2, 1–3, 1–4, 1–5 пальцами.

Выполнить правой, левой и обеими руками.

2. «Пальцы здороваются» – попеременно коснуться четырьмя пальцами большого пальца.

Выполнить правой, левой и обеими руками.

3. «Вязание» – подушечкой большого пальца правой руки коснуться указательного пальца левой, подушечкой большого пальца левой руки коснуться подушечки указательного пальца правой руки, затем подушечкой большого пальца правой руки коснуться среднего пальца (безымянного, мизинца) левой, подушечкой большого пальца левой руки коснуться подушечки среднего пальца (безымянного, мизинца) правой руки.

4. «Кулак – ребро – ладонь» – руки положить на стол. Надо поменять положение рук на счет: 1 – руку сжать в кулак, 2 – руку поставить на ребро, 3 – ладонь положить на стол.

Выполнить правой, левой и обеими руками.

5. «Кулачки» – руки положить ладонями на стол, левую руку сжать в кулак. Синхронно, без напряжения, поменять положение рук.

Тест 3. Оценка динамической координации рук.

Задание:

Правая рука: 1 – вперед в кулаке,

2 – кулак разжать,

3 – кулак сжать,

4 – руку опустить.

Левая рука: 1 – в сторону кулак разжат,

2 – сжать кулак,

3 – разжать кулак,

4 – руку опустить.

После 2–3 разового выполнения задания отдельно каждой рукой движения рук соединить.

Тест 4. Оценка тактильной чувствительности.

Тактильная чувствительность, или чувство осязания, прикосновения – это то, что чувствует человек при прикосновении к какому-либо объекту.

Оборудование: восемь дощечек с поверхностями разной структуры.

Задание: закрыв глаза (чтобы лучше сосредоточиться на анализе получаемых ощущений, а так же чтобы исключить возможность определения вида раздражения зрением), необходимо прикосновениями пальцев рук определить материал на поверхности дощечки и сразу назвать: «чувствую гладкую поверхность» (пушистую, шероховатую и т.п.). Прикосновения выполнять последовательно к каждой дощечке. Так необходимо исследовать восемь дощечек.

Шкала оценки моторно-двигательной функции верхних конечностей

I уровень Нет нарушений	II уровень Легкое нарушение	III уровень Умеренное нарушение	IV уровень Значительное нарушение
Тест 1. Оценка способа захвата предметов			
правильный захват крупного и мелкого предмета и удержание его в руке	а) правильный захват крупного предмета, слабая возможность удержания мелкого предмета; б) неправильный захват крупного предмета, слабая возможность удержания мелкого предмета	неправильный захват крупного и мелкого предмета, слабая возможность удержания предмета в руке	неправильный захват крупного и мелкого предмета или захват - невозможен, слабое, кратковременное удержание предмета в руке или невозможно
Тест 2. Оценка моторной функции пальцев рук			
1.удовлетворительно 2.удовлетворительно 3.удовлетворительно 4.удовлетворительно 5.удовлетворительно	удовлетворительно удовлетворительно плохо удовлетворительно удовлетворительно	плохо удовлетворительно плохо удовлетворительно удовлетворительно	плохо удовлетворительно плохо плохо плохо
Тест 3. Оценка динамической координации рук			
хорошая	незначительное нарушение (выполнение упражнения со 2-3 раза после дополнительного показа)	плохая (выполнение упражнения после 4-го и более раза дополнительного показа и повторения инструкции)	низкая или отсутствует
Тест 4. Оценка тактильной чувствительности			

Без ошибок (100% правильного определения поверхности всех дощечек, возможность чувствовать каждой рукой)	1-2 ошибки (75% правильного определения поверхности дощечек)	4-5 ошибок (50% правильного определения поверхности дощечек)	6 ошибок и более (25% и меньше правильного определения поверхности дощечек или невозможность интерпретировать тактильные ощущения)
---	---	---	---

Приложение 2

УРОВНИ НАРУШЕНИЙ МОТОРИКИ РУК, СПОСОБНОСТИ К САМООБСЛУЖИВАНИЮ

I уровень. Отсутствие нарушений моторики рук; способен самостоятельно осуществлять основные физиологические потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность, в том числе навыки личной гигиены.

Правильный захват крупного и мелкого предмета, способность удерживать его в руке; хорошая ловкость движений пальцев, рук и скорость выполнения заданий; задания может выполнять как каждой рукой поочередно, так и обеими руками; хорошая динамическая координация рук.

Для людей, не имеющих нарушений моторики рук, необходимости в занятиях нет. Проводятся по желанию получателя социальных услуг. Могут быть использованы любые упражнения.

II уровень. Незначительное нарушение моторики рук; незначительные трудности в самостоятельном функционировании в конкретных социально-бытовых условиях: способность к самообслуживанию при более длительной затрате времени, дробности его выполнения, сокращении объема с использованием при необходимости вспомогательных технических средств.

а) Правильный захват крупного предмета, слабая возможность удержания мелкого предмета; удовлетворительная динамическая координация рук и скорость выполнения заданий, задания может выполнять как каждой рукой поочередно, так и обеими руками, но со 2-3-го раза после дополнительного показа.

б) Неправильный захват крупного предмета, слабая возможность удержания мелкого предмета; незначительное нарушение динамической координации рук и скорости выполнения заданий, задания может выполнять как каждой рукой поочередно, так и обеими руками, но со 2–3-го раза после дополнительного показа.

Для людей с незначительными нарушениями моторики рук рекомендуется 6–10 занятий.

III уровень. Умеренное нарушение моторики рук; умеренные трудности в самообслуживании: способность к самообслуживанию с регулярной частичной помощью других лиц с использованием при необходимости вспомогательных технических средств.

Неправильный захват крупного и мелкого предмета, слабая возможность удержания предмета в руке; плохая динамическая координация рук и скорость выполнения заданий, задания может выполнять как каждой рукой поочередно, так и обеими руками, но результат достигается после 4-го и более раза после дополнительного показа и повторения инструкции.

Для людей с умеренным нарушением моторики рук и самообслуживания рекомендуется 10–15 занятий. Желательны рекомендации врача.

IV уровень. Неправильный захват крупного и мелкого предмета или захват – невозможен, слабое, кратковременное удержание предмета в руке или невозможно; низкая динамическая координация рук или отсутствует, низкая скорость выполнения заданий; выполнение двумя руками одних и тех же движений одновременно или поочередно отсутствует.

Неспособность к самообслуживанию, нуждаемость в постоянной посторонней помощи и полная зависимость от других лиц. Должны быть рекомендации врача.

Для людей, имеющих значительное нарушение моторики рук и выраженные нарушения способности к самообслуживанию, рекомендуется 20 или более занятий.

Диагностическая карта социально-бытового статуса получателя социальных услуг в отделении социальной реабилитации и абилитации

Цель: определение уровня состояния моторики рук, тактильной чувствительности, способности к самообслуживанию.

Ф.И.О. _____

№ п/п	Результаты диагностики (уровень)		Первичная диагностика	Итоговая диагностика
			дата проведения	проведения дата
1.	Определение способа захвата предметов	мелких		
		крупных		
2.	Оценка мелкой моторики пальцев рук			
3.	Оценка координации рук			
4.	Оценка тактильной чувствительности пальцев			
5.	Общий уровень состояния моторики рук			
6.	Способность к самообслуживанию	уровень		
		необходимость обучения навыкам *1;2;3;4;5		
7.	Заключение по результатам диагностики			
Необходимость в обучении навыкам самообслуживания: * 1) внешний вид; 2) личная гигиена; 3) забота о здоровье; 4) одевание и раздевание; 5) принятие пищи.				

Приложение 3

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Цель – восстановление и развитие способностей к самостоятельной семейно-бытовой деятельности, повышение жизненного тонуса граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи:

Развивать подвижность пальцев рук.

Тренировать зрительно-моторную координацию.

Формировать правильный захват и противопоставление большого пальца остальным.

Способствовать снятию напряжения пальцев рук и нормализации мышечного тонуса.

Развивать тактильную чувствительность пальцев.

Оборудование: конспект упражнений для рук, тренажеры для развития моторики рук, тренажеры и стенды для развития бытовых навыков, массажеры для рук, тренажер «Мини Байк».

Форма занятия: индивидуальная (групповая).

Методы работы: практические (упражнения), наглядные (демонстрация, наблюдение, показ), словесные (объяснение, диалог), игровые.

Продолжительность занятия: 20–30 минут.

Ход занятия:

Этап	Содержание этапов	Время
1. Организационный	1. Приветствие получателей социальных услуг. 2. Сообщение цели занятия.	1–2 минуты
2. Практический	1. Самомассаж рук (приложение 4). 2. Работа с массажерами (приложение 5). 3. Пальчиковая гимнастика (приложение 6). 4. Работа на тренажере «Мини Байк» (приложение 7). 5. Работа на стенде для развития элементарных бытовых навыков (по необходимости) (приложение 8).	15–25 минут
3. Аналитический	1. Итог занятия. 2. Оценка деятельности получателей социальных услуг.	2–3 минуты

Приложение 4

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА РУК

Начинаем самомассаж с растирания – движение как при намыливании и мытье рук. Особенно обратить внимание на растирание ладонь одной кисти тыльной стороной другой кисти. Через несколько минут растирание может стать более активным.

Кисть и предплечье, массируемой руки, располагаются на столе. Действуем подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигаем их к лучезапястному суставу.

Пальцами правой руки пощипать кисть левой (от ногтевых фаланг к основанию пальцев).

Растираем ладони друг о друга в течение 30 секунд.

Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Костяшками, сжатых в кулак пальцев, двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение).

Движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление.

Самомассаж пальцев рук. Большим и указательным пальцами правой (левой) руки растираем каждый палец левой (правой) руки, начиная с мизинца, сверху вниз.

Каждый палец массируем круговыми движениями 2–3 раза, тщательно разминая его от самого ногтя до первой фаланги. Продолжать легкий и свободный массаж остальных пальцев.

Заканчивается самомассаж растиранием. Движения, как при растирании замерзших рук.

Приложение 5

УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖЕРАМИ

Сжимание и разжимание в ладони мяча-ежика:

Крепко мячики сжимаем,

Наши мышцы напрягаем,

Чтобы пальцы никогда

Не боялись бы труда!

Перекатывание мяча по столу с удержанием его сначала между ладошками, затем между большими пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами.

Перекидывание мяча из руки в руку, массажирование им ладоней и пальцев рук.



Прокатывание мячика по запястью.

Плоский планшет с продольной липкой дорожкой, по которой необходимо прокатить ладонью, всеми пальцами, двумя или одним пальцем липкий валик (овальный или прямоугольный).

Вращение валиков за ручки разной формы.

Катание массажного валика левой (правой) рукой на столе; двумя руками одновременно, удерживая валик между ладоней.

Прокрутить шестигранный карандаш большим и указательным пальцами, большим и средним, безымянным и мизинцем. При необходимости клиент может помочь себе другой рукой.

Ребристый карандаш катать между ладонями, на столе, одной, двумя ладонями.

Катание двух грецких орехов между пальцами; прокатывание одного ореха между пальцами; удерживание нескольких орехов между растопыренных пальцев ведущей руки.

Упражнения с мячами, валиками и другими массажерами улучшают память, умственные способности, силу и ловкость рук, развивают координацию движений, которые ухудшаются с возрастом или вследствие болезни.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Комплекс № 1

1. Руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать кулачки.

2. Поочередно пальцы загибать сначала на левой, а потом на правой руке (в конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки).

3. Обе ладони лежат на столе. Одна из ладоней сжимается в кулак, а другая остается лежать неподвижно. Далее та ладонь, что осталась лежать на столе, сжимается в кулак. Одновременно с этим ладонь, что была сжата в кулак, распрямляется. После этого задание воспроизводится подряд 5–6 раз в быстром темпе. Следить, чтобы при выполнении упражнения пальцы не растопыривались, а оставались плотно прижатыми друг к другу.

4. Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполнить круговые движения большими пальцами.

5. Пальцы сплетены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают как петушинный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и в петушинный гребешок превращаются пальцы левой руки.

6. Руки вытягиваются вперед, пальцы растопыриваются, как можно сильнее напрягаются, а затем расслабляются, руки опускают и слегка трясут ими.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями.

7. «Золушка». Оборудование: фасоль, рожки.

Инструкция: перебрать крупу на две миски: в одну – сложить рожки, во вторую – фасоль.

«Резиночка». Для этого упражнения используется резинка для волос диаметром 4–5 сантиметров. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360 % сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.

Комплекс № 2

Руки вытягиваются вперед, пальцы растопыриваются, как можно сильнее напрягаются, а затем расслабляются, руки опускают и слегка трясут ими.

На раз – подушечки пальцев поджимаются к верхней части ладони, на два – пальцы быстро выпрямляются и растопыриваются.

Предплечье вертикально, ладонь находится под прямым углом, все пальцы прижаты. Вращение кистями от себя к себе.

Руки сжимают в кулачки, вытягивают вверх большие пальцы, сгибают и разгибают их. Такое же упражнение делают со всеми остальными пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

Обе ладони лежат на столе. Правая – вниз, левая – вверх. По команде ладони меняются местами: правая – вверх, левая – вниз.

Руки сжимают в локтях, держа кисти рук перед лицом. Сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони, погладить пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

«Замоталки».

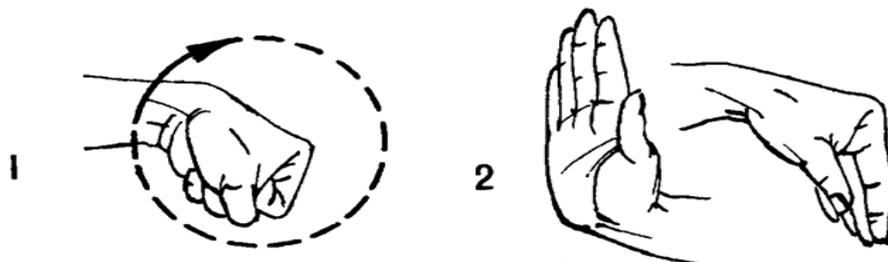
Оборудование: шнурки или нитки, тесемка; катушка для ниток.

Инструкция: намотать шнурочки (тесемку) на катушку.

Комплекс № 3

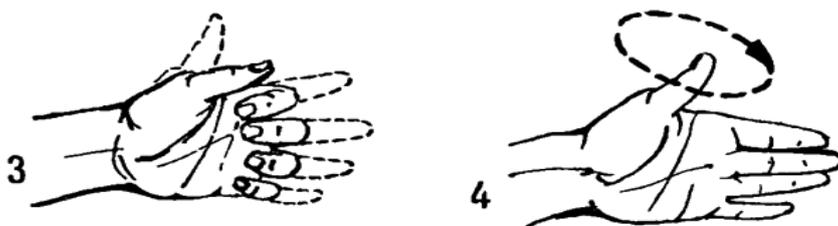
Каждое упражнение выполнять (стоя или сидя за столом) от 10 до 20 раз. После каждого упражнения расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10–20 раз в каждую сторону (Рис. 1).



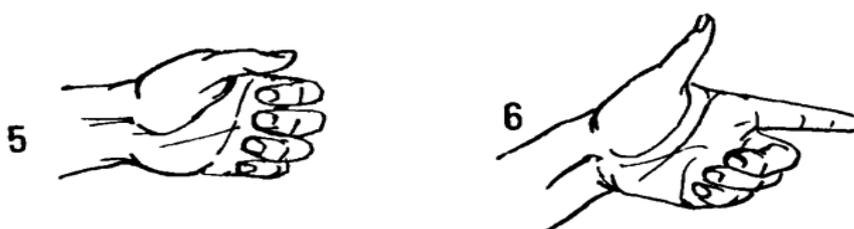
2. Сгибать и разгибать кисти рук вверх-вниз. (Рис. 2)

3. На «раз» – с силой сжать пальцы в кулак, на «два» – растопырить их в стороны (Рис. 3).



4. Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево (Рис. 4).

5. Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев (Рис. 5).



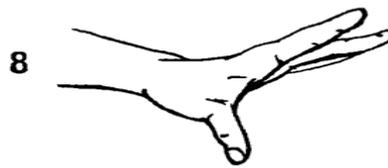
6. Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем, то же самое, но начиная с большого пальца (Рис. 6).

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони, погладить пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

7. Игра «Собери мозаику».

Комплекс № 4

1. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак (Рис. 7).



2. Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу. Другие лежат неподвижно (Рис. 8).

3. Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола).

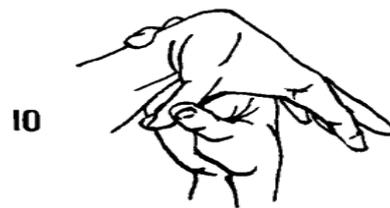
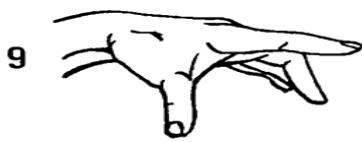
На «раз» — оторвать согнутый палец от стола,

на «два» — выпрямить,

на «три» — согнуть,

на «четыре» — верните палец на место.

Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности (Рис. 9).



4. Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой (Рис. 10).

5. Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами, не отрывая их друг от друга (Рис. 11).



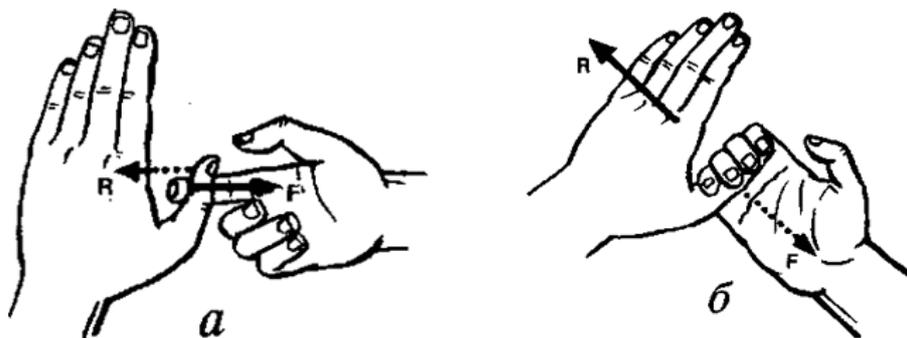
6. Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить руки (Рис. 12).

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони, погладить пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.

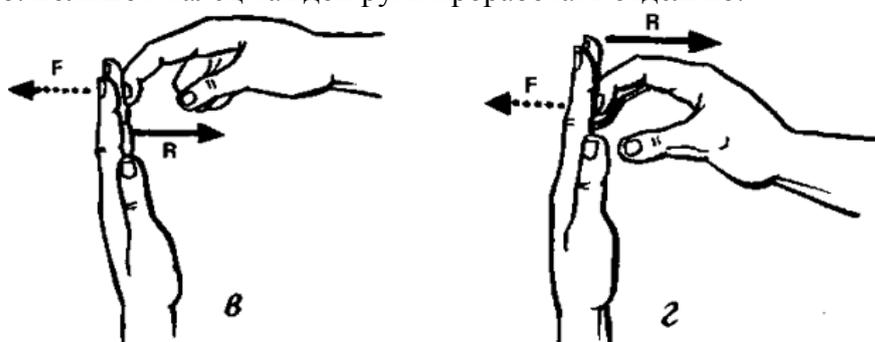
7. «Узоры». Инструкция: выложить любой узор, используя различные крупы, камушки.

Комплекс № 5

Каждое упражнение выполнять от 10 до 20 раз. После каждого упражнения расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

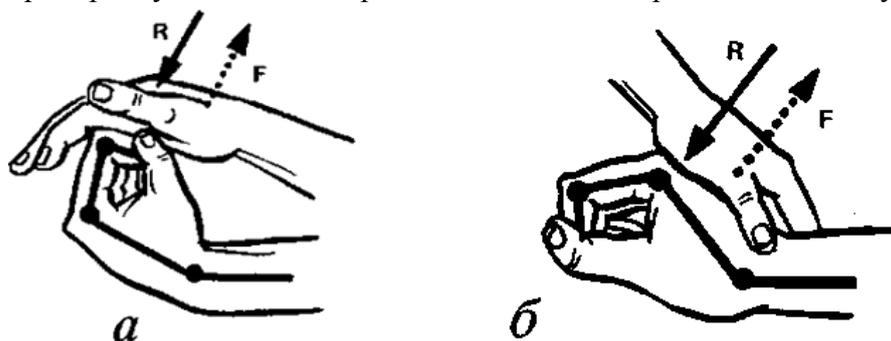


Сила пальцев рук зависит от степени тренированности мышц-сгибателей. Как показано на рис. 1-а, для их нагружения нужно взяться пальцем одной руки за большой палец другой, которую используем как неподвижную опору. Теперь с силой (F) отогнем палец, преодолевая сопротивление опорной руки. Таким же образом поочередно нагрузим остальные пальцы, а затем те же упражнения сделаем для пальцев другой руки. Упражнение можно выполнять также, одновременно захватив четырьмя пальцами большой палец другой руки рис. 1-б. Большой палец каждой руки проработать отдельно.

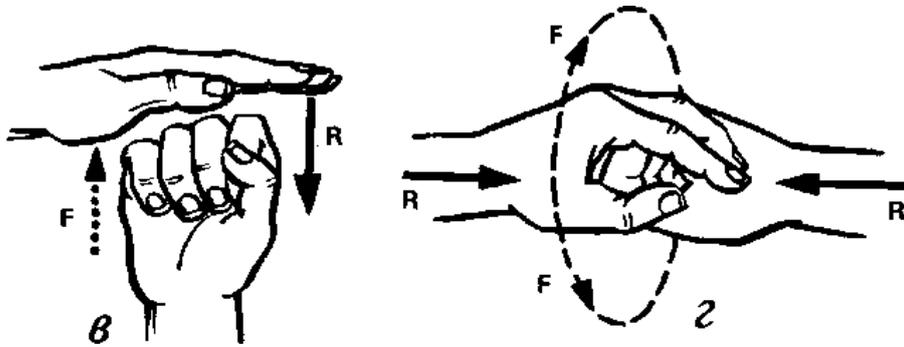


Выполняя упражнение, первые сгибания пальцев проводить в легком разминочном режиме, усиливая мышечное напряжение в последующих повторях. Это правило относится и к выполнению всех других упражнений. Для тренировки разгибателей пальцев используем в качестве опоры раскрытую ладонь с выпрямленными и соединенными вместе пальцами. Упираясь в ладонь (или пальцы) слегка согнутым пальцем другой руки рис. 1-в, с силой выпрямить его, сохраняя нажим руками во встречном направлении. Это упражнение можно выполнять и одновременно для четырех пальцев рис. 1-г.

Тренировку сгибателей и разгибателей кисти проводим по следующей схеме.



Кисть сжать в кулак. Повернуть ее до предела к себе, преодолевая сопротивление, создаваемое кистью другой руки. Выполнить поочередно приведение рис. 2-а и отведение кистей рис. 2-б с соответствующим положением руки, которой создают сопротивление.



Более полное комплексное нагружение мышц, «управляющих» движением кисти, показано на рис. 2-в (исходное положение) и рис. 2-г. Обхватив пальцами верхней руки согнутую в кулак кисть другой руки, вращать эту кисть. При этом руками создают нажим во встречном направлении.

«Поиск клада». Банка, наполненная крупой (пшеном), найти в крупе спрятанные предметы.

«Бусы». Нанизывание бусинок на шнурок.

Комплекс № 6

1. Вращение кистями рук.
2. Руки вытянуть вперед, сжимать и разжимать кулачки.
3. Поочередно пальцы загибать сначала на левой, а потом на правой руке (в конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки).
4. Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполнить круговые движения большими пальцами.
5. Последовательное нажимание кончиком большого пальца на кончики остальных пальцев той же кисти.
6. Пальцы сплетены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают как петушинный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и в петушинный гребешок превращаются пальцы левой руки.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями, затем потереть друг о друга ладони.

7. «Закрути гайку». Открутить (закрутить) все гайки пальцами левой и правой руки медленно (быстро).

Комплекс № 7

1. Ладони поочередно ударяют о край стола.
2. Обе ладони лежат на столе. Правая – вниз, левая – вверх. По команде ладони меняются местами: правая – вверх, левая – вниз.
3. Обе ладони лежат на столе. Одна из ладоней сжимается в кулак, а другая остается лежать неподвижно. Далее та ладонь, что осталась лежать на столе, сжимается в кулак. Одновременно с этим ладонь, что была сжата в кулак, распрямляется. После этого задание воспроизводится подряд 5-6 раз в быстром темпе. Следить, чтобы при выполнении упражнения пальцы не растопыривались, а оставались плотно прижатыми друг к другу.
4. «Играем на пианино». Держа кисти рук горизонтально над столом, касаться его поверхности поочередно 1–2, 1–3, 1–4, 1–5 пальцами. Выполнить правой, левой и обеими руками.
5. «Ладонь – ребро – кулак». Менять положение лежащих на столе рук: 1 – ладонь лежит на столе, 2 – рука поставлена на ребро, 3 – рука сжата в кулак.

6. «Кулачок – крышка». Руки вытянуть вперед. Левую руку ладонью вверх сжать в кулак, правую руку приставить к ней ладонью. Менять положение рук. Сгибать руки в локтях нельзя.

После выполнения упражнений сделать легкие потряхивания кистями.

7. «Застегни – расстегни» – расстегивание и застегивание пуговиц.

Комплекс № 8

1. Ладони сомкнуты, пальцы прижаты друг к другу, вытянуты:

а) развести пальцы рук, поочередно на каждую пару, оставляя их в разведенном состоянии, затем все пальцы сразу соединить;

б) пальцы каждой пары развести и свести, поочередно;

в) все пальцы одновременно развести и свести, «похлопать» только одними пальцами.

2. Ладонь лежит на столе. Пальцы прижаты друг к другу, затем пальцы собираются в кулак, затем выпрямляются, ладонь ставится на ребро.

3. Обе ладони лежат на столе. Правая – вниз, левая – вверх. По команде ладони меняются местами: правая – вверх, левая – вниз.

4. Поочередно пальчики (указательный, средний, безымянный, мизинец) прижимаются к большому пальцу, образуя с ним кольцо.

5. Пальцы обеих ладоней переплетены и прижаты в замок. Затем пальцы распрямляются и вновь сжимаются в замок.

6. Сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. То же делают для других пальцев: указательного, среднего, безымянного, мизинца.

После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

7. «Волшебный мешочек». В мешочке находятся различные предметы: запустить руку внутрь и не глядя, на ощупь определить и назвать эти предметы.

Комплекс № 9

1. Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе. Хлопают кончиками больших пальцев. То же – для указательных, средних, безымянных, мизинцев.

2. Левая ладонь – вертикально вверх, к ее нижней части приставляется кулачок. Затем положение рук меняется.

3. Поочередно пригибают пальцы к ладошке, начиная с большого. Затем поочередно разгибают пальцы, начиная с большого.

4. Пальцы сжаты в кулачок, выдвинуты указательный палец и мизинец. Продвигаясь вперед, следует медленно шевелить пальцами вверх – вниз.

5. Соединить пальцы обеих рук в замок и поочередно поднимать одноименные пальцы обеих рук (большой палец на левой руке, затем большой палец на правой руке и т.д.), затем в обратном порядке.

Повторить от 10 раз.



6. Продолжая держать пальцы в замке, сделать волну руками. Время выполнения упражнения от 30 секунд.



7. Перелистывание страниц сначала правой рукой, потом левой.

Комплекс № 10

1. «Колечки». Подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.

2. «Кулачки». С силой плотно прижимать согнутые пальцы к ладоням.

3. «Лучики». При разжимании кулачков напрягать выпрямленные пальцы.

4. «Веер». Прямые напряженные пальцы сдвигать вместе и раздвигать.

5. «Волны» Шевелить прямыми пальцами без напряжения.

6. «Маятник» Прямой указательный палец наклонять влево и вправо, остальные пальцы согнуты в кулачок.

7. «Молоточки» Ритмично с чередованием постукивать кулачком одной руки по ладони другой.

8. «Здравствуй» Ритмично с перехватом сжимать пальцами ладонь противоположной руки.

9. «Заплети косичку».

Оборудование: три ленточки (одноцветные или разноцветные).

Инструкция: заплести ленточки в косичку.

Комплекс № 11

1. Положить пальцы рук перед собой и раздвинуть их в стороны. Поочередно, одновременно двумя руками, поднять пальцы обеих рук вверх, начиная с мизинца и заканчивая большим пальцем. Далее в обратном направлении. Ладони при этом надо стараться не отрывать от опоры. Упражнение повторяется не менее 10 раз.

2. Положить пальцы рук перед собой и раздвинуть их в стороны. Поочередно каждым пальцем одновременно на обеих руках сделать вращательные движения сначала в левую, а затем в правую стороны. Ладони при этом не отрываются от опоры. Упражнение повторяется 8 раз.

3. Растопырить пальцы обеих рук, а затем с силой сжать их в кулак.

Упражнение повторить 10 раз.

4. Соединить пальцы в замок и поочередно поднимать их вверх. Начинать с большого пальца на одной руке, потом на другой и т. д. После мизинца руки необходимо снова соединить в замок.

Повторить 10 раз.

5. Руки сплетены в замок. Сделать руками «волну».

Время выполнения от 30 секунд.

6. С помощью большого и поочередно всех остальных пальцев: указательного, среднего и т. д., сделать «щелбан».

Упражнение выполняется обеими руками не менее 5 раз.

«Волшебные прищепки» (обычные бельевые разноцветные прищепки). Инструкция: нарядить елочку, сделать солнцу лучики, надеть иголки на ежика. Выполнить и правой рукой, и левой.



Комплекс № 12

1. Поочередно пальцы загибаются сначала на левой, а потом на правой руке. В конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки.

2. Поцарапать стол, как кошка.

3. Пальцы сгибать и разгибать в малых суставах. Повторить 5 раз.

4. Поворачивать ладони вверх вниз.

5. Положить ладони на стол, поднимать по одному пальцу.

6. Ладони на ребро, пальцы в колечки соединяем поочередно. Соединить большой и указательный пальцы рук, растопырить. Затем большой и средний, растопырить. Большой и безымянный, растопырить. Большой и мизинец, растопырить.

7. «Квадрат». Большой палец правой руки касается указательного, среднего, безымянного и мизинца левой руки. Одновременно большой палец левой руки касается указательного, среднего, безымянного и мизинца. Повторить 10 раз.

8. Сделать мудру «Окно мудрости». Слово «мудра» в переводе с санскрита означает «печать», «знак».

Считается, что эта мудра открывает в организме человека важные для его жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность. Мудру рекомендуется применять также при нарушениях мозгового кровообращения, склерозе сосудов головного мозга.

Выполняется она так: безымянный (сердечный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Точно так же складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.



После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

9. Собрать рассыпанные мелкие предметы: пуговицы, камушки, спички.

Комплекс № 13

Начинать с ведущей руки, потом другая рука, двумя руками одновременно (пальчики, зайчики, кулачки). Задача – выработать автоматизм: «Когда я стукну 1 раз – вы мне покажите пальчик, 2 раза – зайчик и т. д.».

1. «Пальчик» (указательный палец).

«Зайчик» (2пальца).



«Кулак».

2. Потом прибавляем: «Козу-дерезу» (пальчик – зайчик – кулак + коза).



«Кольцо» («o'key»).

«Гусь» – большой и указательный пальцы соединяются и разъединяются, остальные – подогнуты.

«Олень» – подготовка к шелбану (1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие – выпрямлены).

Я стукну 1 раз – показать пальчик, 2 раза – зайчик и т. д.

3. «Петушок» указательный и большой пальцы – овал, остальные – веер, гребешок.

4. «Курочка» – веер опущен.

5. «Вязание». Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой, подушечка большого пальца левой руки касается подушечки указательного пальца правой руки. Поменять положение, повторить 10–20 раз. Затем подушечка большого пальца правой руки касается среднего пальца, безымянного, и мизинца. Повторить 10–20 раз с каждым пальцем и поменять положение.

После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

6. «Завяжи бантик».

7. «Угадай предмет с закрытыми глазами».

Комплекс № 14

1. «Волк» – исходная позиция – «коза», указательный палец и мизинец чуть сгибаются.

«Кот» – указательный палец и мизинец сильно сгибаются.

2. «Солнышко» – расставлены пальцы от себя.

«Флажок» – пальцы собрать, развернуть к себе и наклонить.

«Улитка с рожками» – исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед.

«Улитка с домиком» – исходная позиция = улитка с рожками + домик (согнутый кулак) на улитку.

3. «Бинокль» – пальцы собраны.

«Петушки» пальцы расставлены. (Бинокль – петушки; бинокль – олень).

(Петушки – курочка + бинокль – олень).

4. «Весла». Кладем правую ладонь на тыльную часть левой ладони перед собой, образуя неправильную «лодочку». Большие пальцы раскрыты и торчат по бокам, как весла. Вращаем «веслами» поочередно назад и вперед.

5. «Лодочка». Прижимаем ладони друг к другу и поворачиваем «лодочку» так, чтобы правая рука тыльной стороной смотрела на вас, закрыв собой левую ладонь. Затем правую

ладонь поднимаем вверх, образуя прямоугольник. Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой. Меняем положение и делаем прямоугольник с левой рукой. Повторить 10–20 раз.

После выполнения упражнений встряхнуть руки.

6. «Делаем из манной каши симпатичные мульташки».

Оборудование: тарелка, манная крупа.

Инструкция: нарисовать разные узоры и предметы.

Комплекс № 15

1. «Стол» – ведущая рука кулаком на стол, другая – прикрывает.

«Стул» – ведущая рука, сжатая в кулак, приставлена к ладони короткой стороной.

«Кресло» – ведущая рука, сжатая в кулак, приставлена к ладони длинной стороной.

(Стол – стул – кресло).

2. «Ворота» – локти на столе, пальцы под прямым углом к себе, большие пальцы отводятся.

«Дорога» – руки выпрямить, большие пальцы спрятать.

«Мост» – руки выпрямлены, большие пальцы друг к другу – встречаются фаланги пальцев. (Ворота – дорога – мост).

3. «Миска» – крест-накрест согнутые ладошки.

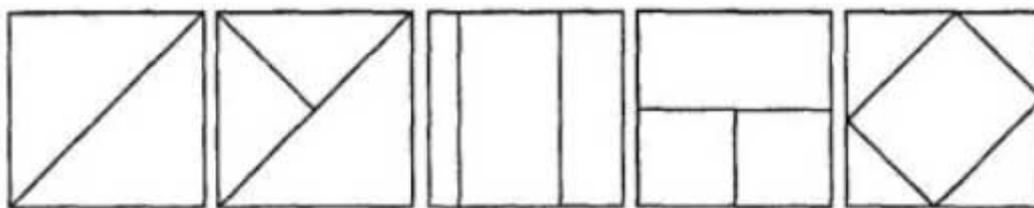
«Гнездо» – 2 ладони рядом, чуть заходят одна за другую.

«Гнездо с яичками» – 1 ладонь согнута, другая сверху прикрывает. (Миска – гнездо + гнездо с яичками).

4. «Вязание». Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой, подушечка большого пальца левой руки касается подушечки указательного пальца правой руки. Поменять положение, повторить 10–20 раз. Затем подушечка большого пальца правой руки касается среднего пальца, безымянного, и мизинца. Повторить 10–20 раз с каждым пальцем и поменять положение.

После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

5. Складывание салфеток по размеченным линиям (для развития координации движений).



Комплекс № 16

1. «Улитка с домиком» – исходная позиция = улитка с рожками + домик (согнутый кулак) на улитку. (Пальчик – зайчик – улитка с рожками + улитка с домиком).

2. «Ветки» – ладони от себя, одна на другую находят, перекрещивающиеся пальцы расставлены.

«Корни» – ладони к себе. (Солнышко – флажок – ветки – корни).

3. «Ваза» – руки вместе, локти соединены, пальцы согнуты.

«Бутон» – руки вместе, локти соединены, согнутые пальцы разводим.

«Цветок» – пальцы раскрыты. (Ваза – бутон – цветок).

4. «Лодочка». Прижимаем ладони друг к другу и поворачиваем «лодочку» так, чтобы правая рука тыльной стороной смотрела на вас, закрыв собой левую ладонь. Затем правую ладонь поднимаем вверх, образуя прямоугольник. Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой. Меняем положение и делаем прямоугольник с левой рукой. Повторить 10–20 раз.

После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

5. «Сложи кораблик».

Оборудование: лист белой бумаги.

6. «Мы сами смастерим бусы с вами».

Оборудование: веревочки, шнурки, различные предметы для нанизывания (бусины, пуговицы).

Инструкция: необходимо собрать предметы на шнурок.

Комплекс № 17

1. Поднять руки ладонями к себе, широко расставить пальцы (деревья).

2. Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца. То же левой рукой. Затем так же сгибать пальцы, начиная с мизинца.

3. Сжать пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямить их. То же левой рукой.

4. Держа пальцы вверх, соединить кончики средних и безымянных пальцев обеих рук. Другие пальцы поднять вверх или вытянуть горизонтально внутрь (мост, ворота).

5. Руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу. Затем слегка раздвинуть их и округлить (часы, бутон).

6. Вытянуть указательный палец правой руки, остальные пальцы бегут по столу (бегит собака, лошадь).

7. Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их, пошевелить (улитка с усиками).

8. Средний и безымянный пальцы правой руки согнуты и прижаты к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуты, рука поднята вверх (кошка).

После выполнения упражнений встряхнуть руки.

9. «Собери мозаику».

Комплекс № 18

1. «Строители».

Оборудование: спички.

Инструкция: будем строить домик. Надо бревна (спички) перенести на место, чтобы они не скользили по земле:

а) пользуясь любыми пальцами обеих рук;

б) пользуясь большим и указательным пальцами левой руки;

в) только двумя пальцами – большим и мизинцем;

г) только указательным и средним пальцами;

д) только средним и безымянным пальцами;

е) только безымянным и мизинцем;

ж) двумя мизинцами обеих рук выложить две прямые из 4-х палочек (спичек) – забор;

з) безымянным и мизинцем построить треугольник (крыши домов);

и) средним и мизинцем построить четырехугольник (стены);

к) указательным и безымянным построить колодец.

2. Перед участником игры на столе лежат одна за другой 5 спичек. Играющий должен поднять пальцами двух рук:

- одну спичку двумя большими пальцами,
- другую – указательными,
- 3-ю, 4-ю, 5-ю – средними, безымянными и мизинцами, ни одной спички не выпуская из рук. Поднимать последовательно.

3. «Вязание». Подушечка большого пальца правой руки касается указательного пальца левой, подушечка большого пальца левой руки касается подушечки указательного пальца правой руки. Поменять положение, повторить 10–20 раз. Затем подушечка большого пальца правой руки касается среднего пальца, безымянного, и мизинца. Повторить 10–20 раз с каждым пальцем и поменять положение.

После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.

4. «Шнурочки».

Оборудование: различные шнурки, ленточки.

Инструкция: завязать узелки на шнурке, ленточке.

5. «Закрути гайку». Закрутить все гайки: с помощью большого и поочередно всех остальных пальцев: указательного, среднего и т.д.

Комплекс № 19

1. Ладони на столе (на счет «раз-два»: пальцы врозь – вместе).

2. «Ладонка – кулачок – ребро» (на счет «1–2–3»).

3. «Пальчики здороваются» (на счет «1–2–3–4–5» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным...).

4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой руки, потом левой руки бегают по столу).

5. «Дети бегут наперегонки» (движения как в 4 упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

6. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

7. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

8. «Кулачки» Руки положить ладонями на стол, левую руку сжать в кулак. Синхронно, без напряжения, менять положение рук.

9. Сжимание и разжимание кистей рук на счет раз - два.

10. «Игра в снежки». Инструкция: смять лист бумаги («слепить снежок») и попасть в корзину.

Комплекс № 20

1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, а затем левой руки).

2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и средний соединить).

5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

6. «Замок» (на счет «1» – ладони вместе, на счет «2» – пальцы соединяются в «замок»).

7. «Пожарник». Оборудование: лесенка.

Указательный и средний пальцы бегут по лестнице.

8. «Квадрат». Большой палец правой руки касается указательного, среднего, безымянного и мизинца левой руки. Одновременно большой палец левой руки касается указательного, среднего, безымянного и мизинца. Повторить 10 раз.

После выполнения упражнений расслабить кисти и пальцы, встряхнуть ими.
9. «Чудесный мешочек». Инструкция: определить предмет на ощупь.

Приложение 7

УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ «МИНИ БАЙК»

Педальный тренажер предназначен для разработки верхних конечностей. Он используется для вращательных упражнений рук.

Для начинающих выполняются короткие тренировки на низкой скорости от 3 до 6 минут один раз в день. Постепенно продолжительность каждого подхода к тренажеру может увеличиться до 15 минут и дважды в день. Если получатель социальных услуг чувствует себя комфортно, то можно увеличить скорость.

Упражнения на тренажере выполняются в положении сидя.

Приложение 8

УПРАЖНЕНИЯ НА МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ДОН»

Многофункциональный комплекс «ДОН» представляет собой универсальное устройство, состоящее из мобильного, передвижного шкафа-тумбы и набора 11-ти различных стендов, планшетов, панелей, используемых для лечебно-оздоровительных и развивающих занятий. Мобильный стол-тумба позволяет проводить занятия одновременно с несколькими получателями социальных услуг, создав им индивидуальные комфортные условия во время реабилитационного процесса.

Комплекс «ДОН» применяется для восстановления мелкой моторики руки, позволяет развить точность движений, улучшить координацию движений пальцев, их силу, ловкость, повышает точность целенаправленных действий.

Лабиринт.

Планшет с системой каналов и стержнем, скользящим вдоль одного из каналов и вставляемым и вынимаемым из канала только в начале лабиринта.

Задание: захватив ручку стержня, для чего возможно использование разных пар пальцев, осуществить точные движения под контролем стержня.

Штатив.

Устройство с четырьмя вертикальными резьбовыми стержнями различного диаметра с провинчивающимися по ним шестигранными гайками.

Задание:

- прокрутить гайки правой (левой) рукой;
- прокрутить гайки одновременно двумя руками.

Каток.

Плоский планшет с продольной липкой дорожкой. Валики различного диаметра и формы.

Задание:

- прокатить липкий валик правой (левой) ладонью;
- прокатить липкий валик всеми пальцами;
- двумя или одним пальцем;
- прокатить валик за ручку.

Панель.

Панель с резьбовыми стержнями и набором гаек разного диаметра.

Задание:

- навинтить гайки правой (левой) рукой;
- раскрутить гайки двумя руками одновременно.

Лесенка.

Косо-вертикальное расположение ступенек.

Задание: подняться (спуститься) указательным и средним пальцами по лестнице.

Пульт (Стенд для развития элементарных бытовых навыков).

На планшете расположены основные бытовые приспособления: оконный и форточный шпингалеты, вентиль, запор «цепочка» и другие элементы, используемые в повседневной жизни.

Задание:

- позвонить в дверь;
- «Пришли гости»: открыть замок, снять цепочку на двери;
- «Идем гулять»: закрыть калитку на крючок, открыть ее, закрыть дом на замок;
- «Гладим белье»: вставить вилку утюга в розетку;
- «Моем руки»: открыть (закрыть) кран.

Дуга.

Дугообразная штанга, фиксированная на горизонтальном основании; надетые на эту штангу цветные кольца.

Задание:

- переместить кольца по дуге от начала к концу дуги и обратно: всеми пальцами или одним;
- с ускорением толкнуть кольцо по дуге;
- перекатить сразу все кольца;
- перекатить по одному, два, несколько колечек;
- собрать пирамидку из колец.

Мозаика (планшет с цилиндрами).

На горизонтальном планшете равномерно расположены ряды отверстий с вставленными в них стержнями однородного цвета и длины в каждом ряду.

Задание:

- подобрать и переставить стержни по цвету, длине;
- построить «заборчик» (высокий, низкий);
- построить «дорожку» (длинную, короткую).

Горка.

Стенд с зубчатой опорой по боковым краям для прерывистого, ступенчатого смещения вверх и вниз штанги.

Задание:

- поднять штангу, удерживая штангу ладонями вверх;
- поднять штангу, удерживая штангу ладонями вниз;
- поднять штангу наверх с отдыхом на каждой ступеньке.

Шашки.

Доска для шашек, кубики соответствующие размерам клеток. Каждый кубик имеет петлю, которая надевается на любую из фаланг пальца. Плотное соприкосновение между шахматной доской и фигурами – кубиками осуществляется за счет сцепляющихся поверхностей (липучки).

Задание:

- игра в «шашки»;
- составить узор;
- построить дорогу (длинную, короткую).

Линейка.

Вертикальная, закрепленная на основе рейка с делениями и съемными подвижными клипсами (прищепками) нескольких цветов.

Задание:

- закрепить прищепки в заданной определенной последовательности, например, через 10см и с чередованием цвета прищепок;
- «повесить белье»;
- измерить предмет;
- украсить заготовку из бумаги прищепками, например, сделать солнцу лучики

ПРОГРАММА ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН «БЕЗОПАСНОСТЬ — ЭТО ЖИЗНЬ!» (НА БАЗЕ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ)

Автор:

Т. Ю. Гришина, специалист по работе с семьей отделения социального сопровождения граждан бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Актуальность проблемы безопасности жизнедеятельности человека признана во всем мире. В мире от социальных, техногенных, природных и иных катастроф ежегодно погибают более десятки тысяч человек, сотни тысяч человек становятся инвалидами, еще больше людей теряют здоровье, подвергаются насилию.

Понятие безопасности жизнедеятельности включает в себя следующие аспекты: охрана жизни и здоровья, обеспечение безопасных условий труда и обучения, защита от экологических катастроф и терроризма. Мир, в котором мы живем, полон опасностей. Многие достижения научно-технического прогресса, обеспечивающие защиту человека от стихийных бедствий и эпидемий, одновременно сопровождаются появлением новых опасностей.

Так, успехи ядерной физики породили проблему радиационной опасности, с развитием химии связано усиление токсичных воздействий на человека. Технические системы и производства, созданные на Земле, привели к росту потенциальных опасностей для всего населения. Энергетические возможности человека стали соизмеримы с природными. По мере развития цивилизации человеческое сообщество вынуждено постоянно решать проблемы безопасности, стремясь повысить защищенность человека.

На современном этапе развития приобретают большую остроту проблемы социальной напряженности общества в странах с переходной экономикой. Причинами социальной напряженности в обществе являются неудовлетворительные условия жизни, труда, неудовлетворительное материальное и культурное положение, столкновение интересов религиозного, идеологического характера, система распределения материальных благ, низкий уровень образования.

Таким образом, актуальность проблем безопасности жизнедеятельности в настоящее время определяется рядом причин, из которых можно выделить три основных:

- 1) нарушение экологического равновесия природной среды в результате чрезмерного антропогенного воздействия на биосферу;
- 2) рост числа техногенных аварий и катастроф при взаимодействии человека со сложными техническими системами;
- 3) социально-политическая напряженность в обществе.

Безопасность жизнедеятельности – это интегрированная дисциплина гуманитарно-технического направления, которая изучает общие закономерности возникновения опасностей, их свойства, последствия влияния их на организм человека, основы защиты здоровья и жизни человека и среды его обитания от опасностей, а также разработку и реализацию соответствующих средств и мероприятий по созданию и поддержке здоровых и безопасных условий жизни и деятельности человека.

Защита человека от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения, достижение комфортных условий жизнедеятельности – первостепенные задачи нашей страны.

Федеральный закон «О безопасности» определяет понятие безопасности: «Безопасность – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз».

В данном законе определены объекты безопасности, к которым относятся личность - ее права и свободы; общество – его материальные и духовные ценности; государство - его конституционный строй, суверенитет и территориальная целостность. Также определены субъекты обеспечения безопасности, угроза безопасности, обеспечение безопасности, его принципы, законодательные основы, охарактеризована система безопасности РФ, регулируется деятельность Совета безопасности РФ.

Основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности, государственная политика, правовая основа обеспечения безопасности и международное сотрудничество в указанной области представлены также в Федеральных законах Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об экологической безопасности», «О борьбе с терроризмом», «О радиационной безопасности населения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащего», «Об альтернативной гражданской службе», основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и «Концепции национальной безопасности Российской Федерации». В нормативных документах отражены обязанности организаций по обеспечению, созданию, подготовке и поддержанию в готовности к применению сил и средств по предупреждению и ликвидации чрезвычайной ситуации, проведению аварийно-спасательных работ в соответствии с планами предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; определены также права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий.

Необходимо отметить, что в этих законодательных документах серьезное внимание обращается на необходимость обучения граждан способам и мерам защиты себя и окружающих от чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера. Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасности жизнедеятельности, потребовала обучения безопасному образу жизни в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

В учреждении на базе отделения социальной реабилитации и абилитации в рамках проведения занятий в Университете третьего возраста разработана и реализуется программа «Безопасность – это жизнь!». Она включает в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью каждого человека в условиях современного общества и позволяет при успешном усвоении снизить риски в повседневной жизни граждан.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, проходящие реабилитацию в отделении социальной реабилитации и абилитации КЦСОН.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Цель и задачи

Цель – обучить граждан распознавать и оценивать потенциальные опасности, определять пути надежной защиты от них, уметь оказывать помощь в случае необходимости себе и другим, а также оперативно ликвидировать последствия проявления опасностей в различных сферах человеческой деятельности.

Задачи программы:

1. Ознакомить с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, методами и приемами защиты.
2. Изучить и освоить основы здорового образа жизни, обеспечивающих полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни.
3. Формировать уважительное, ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих людей, навыки взаимодействия.
4. Регулярно проводить мониторинг программы.

Ожидаемые результаты

1. Осознанное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Проявление дисциплинированности, самостоятельности, выдержки в соблюдении правил поведения.
3. Знание правил безопасного поведения на улицах города, в социуме, в быту.
4. Умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.
5. Умение выбрать адекватную модель поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Формы и методы работы

Таблица 1

Формы и методы работы

Формы работы:	Методы работы:
Организационные формы работы: - планирование; - информирование; - координирование. Исследовательские формы работы: - наблюдение (прямое и косвенное); - интервьюирование; - анкетирование. Практические формы работы: - практические занятия (индивидуальные и групповые); - обсуждение; - объяснение; - рассказ. Аналитические формы работы: - анализ результатов исследования; - обобщение; - публикация и выступление по результатам проведенной работы.	- методические семинары со специалистами, привлекаемыми для проведения занятий по безопасности жизнедеятельности, подготовка методических материалов для таких семинаров, а также раздаточных информационно-обучающих материалов для слушателей; - индивидуальная работа по совершенствованию методического мастерства; - учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций, индивидуальные консультации, факультативные занятия по отдельным направлениям программы; - участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках движения «Школа безопасности», проведение эстафет и викторин, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ граждан; - организация специальных выпусков информационных и обучающих брошюр, памяток; - работа по совершенствованию учебно-материальной базы (приобретение учебной и методической литературы, наглядных пособий, видео - и фотоматериалов, оформление методических уголков по безопасности жизнедеятельности)

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Таблица 2

Этапы и сроки реализации

Этапы	Задачи этапа	Сроки реализации
Установочный	- Диагностика исходного уровня и нуждемости в повышении знаний по безопасности жизнедеятельности (анкетирование); - Составление индивидуального плана обучения	1 день
Практический	Проведение мероприятий программы	90 дней
Аналитический	Проведение заключительных диагностических мероприятий и подведение итогов работы	1-2 дня

План реализации программных мероприятий

Таблица 3

План реализации программных мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
<i>1. Безопасность в бытовой (городской) среде: «Гармоничный город и дом»</i>			
1.	Лекция: безопасное участие в дорожном движении, безопасность на транспорте	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
2.	Лекция: безопасность в быту	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Лекция: пожарная безопасность и правила поведения при пожаре	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Практическое занятие: учебно-тренировочная эвакуация из здания при угрозе возникновения пожара	1 раз в течении смены	Заведующий отделением, специалист по работе с семьей
5.	Оформление стендов, раздаточный материал: вызов специальных служб спасения в опасных ситуациях	1 раз в течении смены	Заведующий отделением, специалист по работе с семьей
<i>2. Безопасность в природной среде: «Пройди по тропе»</i>			
1.	Лекция: безопасность при вынужденном автономном существовании, ориентация на местности	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
2.	Видео-занятие: бережное отношение к живой и неживой природе	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Беседа: безопасность при смене климатогеографических условий	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Лекция: безопасность на воде	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
5.	Видео-занятие: безопасные дары леса	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
<i>3. Безопасность в социальной среде: «Вместе на одной планете»</i>			
1.	Лекции и беседы: профилактика насилия, употребления веществ, нарушающих психическое и физиологическое равновесие человека (алкоголь, наркотики), курение	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
2.	Лекции: профилактика суицида, мошенничества, шарлатанства	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Беседа: поведение человека при массовых беспорядках и других ситуациях и опасностях, способных нанести ущерб здоровью	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Акция: нет экстремизму и терроризму	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
5.	Лекция: духовная безопасность	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
<i>4. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: «Остановить и ликвидировать»</i>			
1.	Лекции, практические занятия: действия в чрезвычайных ситуациях мирного и военного	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей

	времени, способы защиты		
2.	Лекция: организация и проведение спасательных и других неотложных работ для ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Лекции, видео-занятия: признаки травматических повреждений, особо опасных инфекций, острых заболеваний, отравлений	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Лекции, видео-занятия, практические занятия: оказание неотложной доврачебной помощи.	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
5. Основы здорового образа жизни: «Спутники здоровья»			
1.	Лекции, беседы: психоэмоциональное здоровье		Специалист по работе с семьей
2.	Лекции, видео-занятия: гигиена и здоровье, сон	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
3.	Лекции, беседы, практические занятия: здоровое питание, дефициты питания, способы обогащения рациона	1 раз в 3 месяца	Специалист по работе с семьей
4.	Лекции, беседы, практические занятия: самомассажи, значение физической активности для здоровья, адаптивная физкультура	1 раз в течении смены	Специалист по работе с семьей
5.	Беседы, практические занятия: биохимия здоровья (анализы-элементарно)	1 раз в течении смены	Специалист по работе с семьей

Механизм реализации

Безопасность в бытовой (городской) среде: «Гармоничный город и дом».

Цель – ознакомить граждан с возможными опасными и аварийными ситуациями в жилище и на улице и способствовать формированию навыков правильного и безопасного поведения во время таких ситуаций.

В рамках этого направления рассматриваются темы безопасности в населенном пункте, безопасное участие в дорожном движении, безопасность на транспорте, безопасность в быту, пожарная безопасность и правила поведения при пожаре. Граждане знакомятся с общими рекомендациями вызова специальных служб спасения в опасных бытовых ситуациях, отрабатывают алгоритмы действий в случае возникновения некоторых опасных ситуаций (в том числе учебно-тренировочная эвакуация из здания при угрозе возникновения пожара).

Безопасность в природной среде: «Пройди по тропе»

Цель – формировать правила безопасного и экологически правильного поведения на природе.

Природные факторы своей яркостью, динамичностью, многообразием воздействует на все чувства и оставляют большой след в душе человека. Естественная потребность в общении человека с природой может стать небезопасной, не соблюдая правил безопасного поведения можно навредить не только окружающей природе, но и самому себе. Мероприятия этого направления включают тематические занятия по обеспечению безопасности при вынужденном автономном существовании, ориентации на местности, безопасности при смене климатогеографических условий, безопасности на воде, бережному отношению к живой и неживой природе, безопасным дарам леса.

Безопасность в социальной среде: «Вместе на одной планете»

Цель – способствовать гармонизации межэтнических, межкультурных, межличностных отношений, проводить профилактику проявления ксенофобии, этнического, политического экстремизма, укреплять толерантное мышление.

В основе возникновения и развития опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера лежат противоречия, серьезно нарушающие нормальное функционирование социума в различных сферах жизнедеятельности – экономической, политической, социальной, межэтнической, конфессиональной и иных. Распространение социальных опасностей обусловлено поведенческими особенностями людей отдельных социальных групп. Социальные опасности весьма многочисленны: к ним относятся все противоправные (незаконные) формы насилия, употребление веществ, нарушающих психическое и физиологическое равновесие человека (алкоголь, наркотики), курение, суициды, мошенничество, шарлатанство, массовые беспорядки и другие ситуации и опасности, способные нанести ущерб здоровью людей. Крайне опасные формы приобретает такое уродливое явление современности, как международный терроризм.

Чтобы предотвратить эти опасности и угрозы и снизить вероятность их возникновения на факультете «Безопасность жизнедеятельности» проводятся тематические беседы, акции и другие мероприятия.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях: «Остановить и ликвидировать»

Цель – формировать у граждан знания и практические навыки по защите от возможных последствий чрезвычайных ситуаций, оказания первой медицинской помощи.

Чрезвычайная ситуация является следствием чрезвычайных событий и возможных чрезвычайных условий. При стихийных бедствиях, авариях и катастрофах жизнь человека подвергается огромной опасности и требует сосредоточения всех его духовных и физических сил, осмысленного и хладнокровного применения знаний и умений по действию в той или иной чрезвычайной ситуации. Знание причин возникновения и характера стихийных бедствий позволяет при заблаговременном принятии мер защиты, при разумном поведении населения в значительной мере снизить все виды потерь.

На занятиях граждане знакомятся с алгоритмами действий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, способами защиты, основами организации и проведения спасательных и других неотложных работ для ликвидации последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применением современных средств поражения; распознаванием признаков травматических повреждений, особо опасных инфекций, острых заболеваний, отравлений, оказанием неотложной доврачебной помощи.

Основы здорового образа жизни: «Спутники здоровья»

Цель – формировать у граждан социальные установки на здоровый образ жизни, ответственный подход и позитивное отношение к своему умственному, эмоциональному и физическому здоровью.

Здоровый образ жизни – необходимое условие безопасной жизнедеятельности человека, его физическое, духовное и социальное благополучие. Здоровье – это мера во всем, сбалансированность как внутри организма, так и вне его. Культура труда, отдыха, сна, питания, физической и духовной жизни – все это в целом и есть основа здорового образа жизни, а также темы занятий с гражданами, которые проводятся в рамках реализации программы.

Первичная оценка индивидуальной нуждаемости граждан в повышении знаний по безопасности жизнедеятельности проводится по анкете, рекомендованной для занятий в Университете третьего возраста. Анкетирование позволяет выявить потребность в получении знаний либо информации и разработать план мероприятий (Приложение 1).

Оценка эффективности работы по повышению уровня знаний по безопасности жизнедеятельности также проводится в виде анкетирования (Приложение 2).

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Таблица 4

Кадровые ресурсы программы

Должность	Количество штатных единиц	Обязанности
Директор	1	Осуществляет общее руководство программой
Заместитель директора	1	Осуществляет контроль, анализ и управление реализацией программы
Заведующий отделением	1	Координация деятельности специалистов своего отделения в рамках программы
Специалист по работе с семьей	1	Организация и осуществление мероприятий в рамках реализации данной программы

Материально-технические ресурсы

Таблица 5

Материально-технические ресурсы программы

№ п/п	Наименование помещения	Количество	Обоснование
Помещения			
1	Актовый зал, холл	1	Для проведения лекций, групповых мероприятий, просмотра видеороликов, фильмов
2	Кабинет заведующего отделением	1	Для решения организационных вопросов
3	Кабинет специалиста по работе с семьей	1	Для проведения индивидуальных консультаций, занятий в микрогруппах, решения организационных вопросов
Оборудование			
1	Машины вычислительные электронные цифровые (стационарные ПЭВМ)	2	Для осуществления административного и методического обеспечения
2	Принтер черно-белый	2	Для осуществления административного и методического обеспечения
3	Телевизор	2	Для просмотра видеофильмов, мультимедийных презентаций

Информационные ресурсы:

- официальный сайт учреждения (<http://кцсон-нв.рф>);
- официальный аккаунт в социальных сетях Инстаграмм и ВКонтакте ([nkpson_nv](#));
- газета «Социальный вестник»;
- репортажи на местных телерадиокомпаниях;

Информационные стенды, расположенные в холле отделения с различной тематикой по безопасности жизнедеятельности, информацией о номерах телефонов экстренных служб.

Информационные буклеты, памятки по различной тематике в соответствии с направлениями программы.

Методические ресурсы:

1. ГОСТ Р22.0.02-94 Безопасность в ЧС : термины и определения основных понятий. – 01.01.1996. – Москва : Госстандарт, 1995. – Текст : непосредственный.
2. Гуськова, А. К. и др. Руководство по организации медицинской помощи при радиационных авариях / А. К. Гуськова. – Москва : б. и., 1989. – Текст : непосредственный.
3. Методические рекомендации по планированию, подготовки эвакуации населения. – Текст : непосредственный // Гражданская защита. – 2007. – № 12.

4. Фалеев, М. П. Гражданская оборона и предупреждение чрезвычайных ситуаций : методическое пособие / М. П. Фалеев. – Москва : Институт риска и безопасности, 2001. – Текст : непосредственный.

Эффективность реализации

Внешний контроль за реализацией программы «Безопасность — это жизнь!» осуществляет директор бюджетного учреждения Ханты-мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения» (контроль на «входе» и «на выходе», утверждение программы, оценка эффективности).

Периодический контроль осуществляет заместитель директора (контроль за подготовкой и ведением необходимой документации, выполнением планов работы, проведение мероприятий по реализации программы «Безопасность – это жизнь!»).

Текущий и периодический контроль осуществляют заведующий отделением (отслеживание выполнения этапов реализации и плана работы программы, организация и контроль деятельности специалистов (исполнителей программы), проведение мониторинга реализации программы по установленной форме).

Управление реализацией программы осуществляется путем коррекции планов работ по направлениям программы «Безопасность – это жизнь!», изменения условий проведения мероприятий, форм и методов работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами, проходящими реабилитацию в отделении социальной реабилитации и абилитации.

В отделении социальной реабилитации и абилитации с 2017 г. для получателей социальных услуг реализуется программа «Безопасность – это жизнь!». Мероприятия программы осуществляются в рамках предоставления услуг Университета третьего возраста и частично включены в проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и обучение навыкам поведения в быту и общественных местах. Услуги предоставляются ежемесячно в течение смены, слушателями становятся 35 человек. Повторно зачисленные в смены граждане обучаются в течении года. Анкетирование, которое проводится в начале обучения и по завершении реализации мероприятий, показывает высокую заинтересованность в повышении уровня знаний, удовлетворенность и сформированность нужных навыков для обеспечения личной и общественной безопасности.

За 2019 год в ходе реализации программы обслужено 238 граждан старшего поколения (952 услуги), находящегося на обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации учреждения. За 1 полугодие 2020 года обслужено 112 граждан старшего поколения (448 услуг), находящихся на обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации учреждения.

Таблица 6

Критерии оценки эффективности

№ п/п	Критерий	Показатель эффективности	Методы оценки
1	Удовлетворенность граждан проведенными мероприятиями	Не менее 90 % граждан удовлетворены проведенными занятиями	Наблюдение Анкетирование Устный опрос
2	Количество граждан, участвующих в проведении занятий	Не менее 90 % целевой группы участвовали в проведении занятий	Наблюдение Статистический подсчет
3.	Уровень сформированности у граждан базовых навыков по безопасности жизнедеятельности	Не менее чем у 75% граждан наблюдается высокий и средний уровень сформированности необходимых навыков	Анкетирование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2016. – 368 с. – Текст : непосредственный.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для иностранных студентов / Н. В. Крепша ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2014. – 198 с. – Текст : непосредственный.
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Е. А. Торгунаков, Г. И. Мазуров, В. И. Акселевич. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2012. — 444 с. : ил. – Текст : непосредственный.
4. В здоровом теле – здоровый дух : сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – Москва : Феникс, 2016. – 352 с. – Текст : непосредственный.
5. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 2016. – 560 с. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

АНКЕТА

первичная для слушателей факультета «Безопасность жизнедеятельности»

(анкетирование проводится в начале обучения)

Блок 1.

Ф.И.О. _____

(Фамилия, Имя, Отчество указать полностью)

Дата рождения _____

Территория _____

Учреждение _____

Укажите, пожалуйста, уровень Вашего образования:

неполное среднее;

среднее;

среднее специальное;

неоконченное высшее;

высшее;

несколько высших/ученая степень.

Блок 2.

Были ли Вы ознакомлены с расположением эвакуационных выходов при поступлении в учреждение?

Да;

нет.

Почему Вы выбрали обучение на данном факультете?

а) возможность получить новые знания;

б) расширить круг общения;

в) потребность в саморазвитии;

г) организация свободного времени.

В случае чрезвычайной ситуации могли бы Вы оказать первую помощь пострадавшему?

а) да, у меня есть в этом успешный опыт;

- б) да, у меня есть необходимые теоретические знания (и навыки);
- в) да, но я не уверен в результате;
- г) нет, но хотел бы уметь это делать;
- д) нет, скорее всего, я сделаю только хуже;
- е) нет, этим должны заниматься профессионалы.

Как бы Вы, вероятнее всего, поступили, услышав сигнал пожарной сигнализации и (или) почувствовав запах дыма в здании?

- а) сообщу в пожарную охрану, немедленно покинув здание;
- б) покину здание, если есть реальная угроза;
- в) закрою окна, выключу электроснабжение, покину здание;
- г) узнаю причину тревоги и при необходимости окажу помощь;
- д) сообщу в пожарную охрану, постараюсь потушить пожар/возгорание;
- е) затрудняюсь ответить.

Проверяете ли Вы отключение электроприборов уходя из дома?

- а) проверяю всегда;
- б) проверяю иногда;
- в) обычно не проверяю, современные приборы безопасны;

Знаете ли Вы как пользоваться огнетушителем?

- а) знаю и умею;
- б) знаю, но не пробовал;
- в) не знаю.

Что Вы ожидаете от обучения на данном факультете? Ваш ответ _____

Приложение 2

АНКЕТА

итоговая для слушателей факультета «Безопасность жизнедеятельности»
(анкетирование проводится в конце обучения)

Блок 1.

Ф.И.О. _____

(Фамилия, Имя, Отчество указать полностью)

Дата рождения _____

Территория _____

Учреждение _____

Блок 2.

Какие направления для Вас оказались наиболее интересны?

- а) пожарная безопасность;
- б) антитеррор;
- в) особенности рационального питания пожилых людей и долгожителей;
- г) электробезопасность;
- д) другое _____.

Какая форма обучения для Вас наиболее эффективна для закрепления знаний?

- а) лекции;
- б) видеоматериалы;
- в) памятки;
- г) практические занятия.

Оцените Ваши знания о мерах безопасности при:

	Ничего не знаю об этом	У меня мало знаний об этом	Знаю только основные теоретические вопросы	Знаю в достаточном объеме теоретически	Обладаю в полной мере теорией, могу практически применять
Пожаре (взрыве) в здании	1	2	3	4	5
Транспортных авариях	1	2	3	4	5
Урагане/бурях/смерчах	1	2	3	4	5
Угрозе террористического акта	1	2	3	4	5

Что Вы получили от обучения на данном факультете?

- а) новые теоретические знания и умения;
- б) возможность саморазвития;
- в) расширился круг общения.

Проводились ли при обучении на факультете занятия по эвакуации при чрезвычайных ситуациях?

- а) да;
- б) нет.

Насколько актуальны и полезны для Вас полученные знания?

- а) актуальны и полезны;
- б) частично полезны;
- в) не актуальны.

Как Вы оцениваете качество организованного обучения на данном факультете?

- а) высокое качество проведенных занятий;
- б) среднее качество проведенных занятий;
- в) низкое качество проведенных занятий.

**ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСТРОВ БЕЗОПАСНОСТИ»
В РАМКАХ ФАКУЛЬТЕТА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»**

Авторы:

Н. Г. Захарова, инструктор по адаптивной физической культуре отделения социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

А. Р. Ахметшина, заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

Е. М. Елизарьева, директор бюджетного учреждения «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

На данный период социальная защита пожилых людей является одним из приоритетных направлений деятельности в государственной политике. Создание достойных условий жизни для старшего поколения – это серьезная, многоплановая задача, и для ее решения объединены усилия органов власти, бизнеса, некоммерческих организаций, волонтеров, религиозных конфессий. В нашем регионе действует ряд законов, программы и проекты, направленные на поддержку граждан пожилого возраста. По тому, как живет старшее поколение, можно судить и об эффективности государства, и о моральном состоянии самого общества.

Проблема безопасности жизнедеятельности граждан пожилого возраста является актуальной проблемой современного общества. Люди пожилого возраста часто пренебрегают, а зачастую и забывают о простых мерах безопасности в быту, они часто становятся жертвами несчастных случаев в быту, а также жертвами действий преступников, цинично пользующихся доверчивостью лиц данных категорий.

Актуальность данной программы состоит в том, что у большинства граждан пожилого возраста отсутствуют знания и навыки безопасности в быту, а случаи пожаров, мошенничества и других чрезвычайных ситуаций обуславливают необходимость поиска новых форм оказания помощи, направленной на повышение безопасности жизни пожилых людей, подготовку лиц «третьего» возраста к оперативному реагированию в экстремальных ситуациях. С целью предупреждения таких ситуаций и эффективности оказания помощи себе и другим разработана программа «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста».

Таким образом, разработка и утверждение данной программы являются актуальными и необходимыми для повышения качества жизни пожилых граждан, так как приобретенные знания и умения помогут гражданам пожилого возраста повысить личную безопасность и безопасность окружающих, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста, находящиеся на социальном обслуживании в учреждении.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации для граждан пожилого возраста.

Цель и задачи

Цель – обучение граждан пожилого возраста умению противостоять любым отрицательным факторам, воздействующим на жизнь и здоровье, обеспечить их грамотность в области безопасной жизнедеятельности в повседневной жизни и при чрезвычайных ситуациях.

Задачи программы:

1. Сформировать группы из числа граждан пожилого возраста, выявить у них уровень знаний и умений в сфере безопасности жизнедеятельности.

2. Сформировать необходимые компетенции и практические навыки у пожилых граждан: изучение и освоение пожилыми гражданами основ здорового образа жизни, ознакомление с видами опасностей, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, методами и приемами защиты.

3. Проанализировать эффективность реализации программных мероприятий.

Ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности программы

Таблица 1

Ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности программы

Задачи программы	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
		Количественные	Качественные
Сформировать группы из числа граждан пожилого возраста, выявить у них уровень знаний и умений в сфере безопасности жизнедеятельности	Формирование групп из числа граждан пожилого возраста	Количество граждан пожилого возраста, зачисленных на факультет «Безопасность жизнедеятельности»	Доля граждан пожилого возраста, зачисленных на факультет «Безопасность жизнедеятельности» (% соотношения количества граждан пожилого возраста, зачисленных на факультет «Безопасность жизнедеятельности», к общему количеству граждан признанных нуждающимися в социальном обслуживании в рамках программы «Университет третьего возраста»)
	Определение уровня знаний и умений в сфере безопасности жизнедеятельности	Количество граждан пожилого возраста, у которых определен исходный уровень знаний в сфере безопасности жизнедеятельности	Доля граждан пожилого возраста, у которых определен исходный уровень знаний в сфере безопасности жизнедеятельности (% соотношения количества граждан пожилого возраста, у которых определен исходный уровень знаний в сфере безопасности жизнедеятельности к общему количеству граждан пожилого возраста прошедших обучение в рамках программы «Остров безопасности»)
Сформировать необходимые компетенции и практические навыки у пожилых граждан: изучение и освоение пожилыми гражданами основ здорового образа жизни, ознакомление с видами опасностей,	Сформированы компетенции и практические навыки (изучены и освоены основы здорового образа жизни, ознакомлены с видами опасностей, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, методами	Количество граждан пожилого возраста, у которых сформированы компетенции и практические навыки в сфере безопасности жизнедеятельности	Доля граждан пожилого возраста, у которых сформированы компетенции и практические навыки в сфере безопасности жизнедеятельности (% соотношения количества граждан пожилого возраста, у которых сформированы компетенции и практические навыки в сфере безопасности

действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, методами и приемами защиты	и приемами защиты) у 100 % пожилых граждан		жизнедеятельности к общему количеству граждан пожилого возраста прошедших обучение в рамках программы «Остров безопасности»)
Проанализировать эффективность реализации программных мероприятий	Повышение качества жизни пожилых людей через обеспечение безопасности их повседневной жизни	Количество граждан пожилого возраста, удовлетворенных проведенными мероприятиями	Доля граждан пожилого возраста, удовлетворенных проведенными мероприятиями (% соотношение количества граждан пожилого возраста, удовлетворенных проведенными мероприятиями к общему количеству граждан пожилого возраста прошедших обучение в рамках программы «Остров безопасности»)
		Количество граждан пожилого возраста, прошедших обучение в рамках программы «Остров безопасности»	Доля граждан пожилого возраста, повысивших уровень знаний и компетенций в сфере безопасности жизнедеятельности (% соотношения количества граждан пожилого возраста, у которых повысился уровень знаний и компетенций в сфере безопасности жизнедеятельности к общему количеству граждан пожилого возраста прошедших обучение в рамках программы «Остров безопасности»)

Формы и методы работы:

Формы работы: индивидуальные и групповые лекционно-практические занятия.

Методы работы:

- анкетирование;
- информирование и распространение буклетов, памяток и т. д.;
- консультирование;
- лекция;
- беседа;
- демонстрация видеоматериалов.

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Данная программы направлена на граждан пожилого возраста, находящихся на социальном обслуживании в учреждении

Программа включает в себя 6 обучающих модулей и реализуется в 3 этапа – организационный, практический и аналитический (Таблица 2).

Общие временные рамки программы – 3,5 месяца.

Таблица 2

Этапы реализации программы

Этапы реализации программы	Содержание деятельности	Срок реализации	Ответственные лица
Организационный	- формирование группы из числа граждан пожилого возраста, находящихся на социальном обслуживании в учреждении; - изучение уровня возможностей и потреб-	5 дней	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилита-

	ностей граждан пожилого возраста для: реализации способностей и запросов личности в повседневной жизни, способствования освоению пожилыми людьми основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование; - формирование информационной среды по реализации программы «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста»		ции, заведующий филиалом
Практический	- формирование необходимых компетенций и практических навыков пожилых граждан; - организация системы эффективной работы с пожилым населением и координация деятельности; - изучение и освоение пожилыми гражданами основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни; - ознакомление с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях, методами и приемами защиты; - обучение граждан пожилого возраста комплексно анализировать ситуацию, принимать адекватные и безопасные решения	3 месяца	Инструктор по адаптивной физической культуре, специалист по комплексной реабилитации, специалист по работе с семьей, юрист-консульт
Аналитический	- проведение мониторинга результатов реализации программы «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста»; - подготовка отчетности по реализации программы «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста»; - внесение корректировок в программу «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста»	10 дней	Заведующий отделением, филиалом

План реализации программных мероприятий

Форма – лекционно-практические занятия.

Таблица 3

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1 модуль «Пожарная безопасность»		
	Признаки начинающего пожара, порядок действия при пожаре. Порядок вызова пожарной охраны. Правила поведения при пожаре в транспорте	1 занятие (20 мин)
2 модуль «Электробезопасность»		
	Правила пользования бытовыми приборами. Правила пользования бытовыми электрическими нагревательными приборами	1 занятие (20 мин)
3 модуль «Осторожно, мошенничество!»		
	Как уберечь себя от преступных посягательств. Психологический портрет мошенника. Наиболее распространенные способы хищения	1 занятие (20 мин)
4 модуль «Безопасность на дорогах»		

	Памятка по правилам дорожного движения	1 занятие (20 мин)
5 модуль «Терроризм»		
	Терроризм как социально опасное явление. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях	1 занятие (20 мин)
6 модуль «Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни»		
	Что такое ЗОЖ? Вредные привычки. Правила поведения в мороз. Оказание первой помощи при ушибах, ожогах, обморожениях. Рекомендации пожилым по профилактике травматизма. Правила лекарственной безопасности, первая доврачебная помощь при отравлениях медикаментами. Обучение правилам личной гигиены в пожилом возрасте	1 занятие (20 мин)

Примечание: справочные материалы, рекомендуемые для использования в работе, представлены в Приложении 3.

Механизм реализации

Обучение по программе «Остров безопасности» в рамках реализации программы «Университет третьего возраста» осуществляется в нескольких обучающих направлениях (рис.1).



Рис. 1. Направления обучения по программе «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста»

1. *Пожарная безопасность* – состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров. Пожары наносят громадный материальный ущерб и в ряде случаев сопровождаются гибелью людей. Пожарная безопасность может быть обеспечена мерами пожарной профилактики и активной пожарной защиты. Ни для кого не секрет, что пожары происходят от беспечного отношения к огню самих людей.

2. *Электробезопасность* – система организационных и технических мероприятий и средств, обеспечивающих защиту людей от вредного и опасного воздействия электрического тока, электрической дуги, электромагнитного поля и статического электричества. Все мы

знаем, что с электричеством нужно обращаться осторожно. Однако в пределах родного дома, в уютной обстановке, в окружении привычных вещей мы порой легкомысленно забываем о бегущей по проводам опасности.

3. *«Осторожно, мошенничество!»* – мошенничество является преступлением. Основной принцип мошенничества – ввести жертву в заблуждение, установив с ней доверительные отношения, и, воспользовавшись этим доверием, побудить ее под тем или иным предлогом добровольно передать деньги, имущество, права на что-либо мошеннику. Мошенничество и обман пожилых людей – явление отнюдь не новое. Но с каждым годом искусство выманивания денег и новые методы совершенствуются

4. *Безопасность на дорогах* – огромный комплекс мероприятий, который, в итоге, обеспечивает безопасность всех участников дорожного движения. А мы с вами, все без исключения имеем прямое отношение к категории «участник дорожного движения», как водители транспортных средств, как пассажиры транспортных средств и, наконец, как пешеходы.

5. *Терроризм* – идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий. Существуют различные виды терроризма. Как себя вести во время захвата террористов, обнаружения брошенных сумок и других подозрительных предметов будет раскрыто в этой теме программы.

6. *Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни* – формирование гигиенического поведения населения, базирующегося на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение

В реализации обучающей программы «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста» принимают участие:

Должность	Функции
Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации, заведующие филиалами	Контроль за реализацией программы, координация деятельности специалистов, анализ эффективности реализации программных мероприятий
Инструктор по адаптивной физической культуре	Содействие в организации мероприятий
Специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации, специалист по работе с семьей	Подготовка и проведение мероприятий, справочных и раздаточных материалов, формирование групп, оформление документации
Юрисконсульт	Консультирование специалистов учреждения, участие в мероприятиях правового характера

Материально-технические ресурсы:

- кабинет для проведения мероприятий, занятий и консультаций;
- оргтехника;
- канцелярские принадлежности

Информационные ресурсы

Разработка тематических памяток и буклетов. В рамках тематического плана мероприятий программы «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста» предусмотрено:

- транслирование видеороликов (<http://www.admoil.ru/vidoroliki>);

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нефтеюганский районный комплексный центр социального
обслуживания населения»

**МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по
реализации программы «Университет третьего возраста»**

(отделение/филиал)

№ п/п	Критерии оценки	Показатель
1.	Количество специалистов, привлеченных к реализации программы	
2.	Количество граждан пожилого возраста, зачисленных на факультет «Безопасность жизнедеятельности»	
3.	Количество граждан пожилого возраста, у которых определен исходный уровень знаний в сфере безопасности жизнедеятельности	
4.	Количество информационных статей, которые размещены на сайте учреждения о реализации проекта.	
5.	Количество распространенных информационных материалов (буклетов, листовок и др.)	
6.	Количество занятий, проведенных с лицами пожилого возраста.	
7.	Количество граждан пожилого возраста, удовлетворенных проведенными мероприятиями	

Ф.И.О. исполнителя, дата

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Признаки начинающего пожара, порядок действия при пожаре. Порядок вызова пожарной охраны. Правила поведения при пожаре в транспорте.

2. Правила пользования бытовыми приборами. Правила пользования бытовыми электрическими нагревательными приборами.

3. Как уберечь себя от преступных посягательств. Психологический портрет мошенника. Наиболее распространенные способы хищения.

4. Памятка по правилам дорожного движения.

5. Терроризм как социально опасное явление. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

6. Что такое ЗОЖ? Вредные привычки. Правила поведения в мороз. Оказание первой помощи при ушибах, ожогах, обморожениях. Рекомендации пожилым по профилактике травматизма. Правила лекарственной безопасности, первая доврачебная помощь при отравлениях медикаментами. Обучение правилам личной гигиены в пожилом возрасте.

В рамках тематического плана мероприятий программы «Остров безопасности» в рамках факультета «Безопасность жизнедеятельности» по реализации программы «Университет третьего возраста» предусмотрено:

- трансляция видеороликов (<http://www.admoil.ru/vidoroliki>);

- распространение памяток (<http://www.admoil.ru/pamyatki-naseleniyu>);

размещенных на официальном сайте комитета гражданской защиты населения Нефтеюганского района.

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, В ТОМ ЧИСЛЕ
С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА «ЧЕРЕЗ ЗВУКИ К ДИАЛОГУ»**

Автор:

Е. Ю. Бадан, логопед отделения социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Речь – это способность взаимодействовать с окружающими людьми, социумом. От того, насколько развита речь, зависит и успешность этого взаимодействия. Учитывая, что человек по природе своей существо социальное, становится ясно, что это один из важнейших аспектов его жизни. Необходимость и важность речевой деятельности в жизни человека очевидна. В настоящее время катастрофически растет число больных с инсультом. Среди заболевших постоянно увеличивается число людей молодого и юного возраста. Наиболее частым последствием инсульта, черепно-мозговой травмы и других заболеваний центральной нервной системы являются нарушения высших психических функций, в том числе – речевые нарушения, проявляющиеся в форме афазий и дизартрий. Серьезно препятствующие коммуникации и полноценному функционированию человека в обществе. В более тяжелых случаях возникает распад речевой функции, когда человек не только теряет способность говорить, произносить, а также возникают серьезные трудности в понимании речи. Все это приводит к тяжелым депрессиям и ряду других психических расстройств.

Учитывая эти факторы, огромное значение приобретает комплексная речевая реабилитация, в которой важное место отводится восстановительному обучению. Главной целью логопедического восстановительного обучения является – восстановление и коррекция речевой функции.

Одна из самых важных перемен в современном обществе – это его «старение». Количество пожилых людей в мире непрерывно возрастает. Причем этот сдвиг не только количественный, но и качественный. Если до недавних пор считалось, что старость начинается в 65 лет, то сегодня эта точка зрения уже устарела. В наши дни многие 65-летние люди работают и ведут активный образ жизни.

Однако ничего нельзя поделать с тем, что примерно к 60 годам начинается старение организма. И все достижения современной медицины могут только отодвинуть этот процесс, но не в силах его отменить. Старение затрагивает не только органы чувств, но и центральную нервную деятельность, иммунную систему и т.д. В стареющем организме фактически, нет такой функции, которая не претерпевала бы возрастных изменений.

Не является исключением и слух. Большая часть людей с приобретенными нарушениями слуха относятся к пожилому или старческому возрасту. Нарушение слуха у пожилых людей связано с возрастными изменениями, в результате которых происходят дегенеративные трансформации в органах слуха. Изменения органов слуха из-за возраста касаются всех отделов слуховой системы, начиная от ушной раковины и заканчивая зоной слухового анализатора в коре головного мозга.

Причина потери слуха чаще всего одна и та же – старческая тугоухость, иначе называемая пресбиакузис.

В отличие от старческой дальнозоркости, которую легко можно исправить с помощью очков, старческая тугоухость – явление гораздо более коварное. Она развивается очень медленно, а главное, незаметно для самого человека. Поэтому первыми внимание на потерю слуха обычно обращают окружающие, а сам человек ее категорически отрицает.

Большинство людей замечают, что стали хуже слышать, только после 60 лет. Как правило, к этому времени это уже мешает нормальному течению жизни. Например, человеку становится трудно вести разговор в шумной обстановке – в автомобиле или в вагоне поезда. Он часто переспрашивает собеседника, так как страдает разборчивость речи, отчего затрудняется коммуникация с чужими и близкими. Затруднено восприятие телепередач, поэтому он усиливает громкость телевизора и т. д.

В отличие от прочих видов тугоухости, где причина потери слуха обычно носит локальный характер, старческая тугоухость охватывает сразу все органы, участвующие в процессе слуха. Она поражает и среднее ухо, которое усиливает звуки; и внутреннее ухо, которое превращает звуковые импульсы в электрические сигналы; и нервы, по которым электрические сигналы проходят в головной мозг, и центры в коре головного мозга, которые эти сигналы расшифровывают. Свой вклад в этот процесс вносит даже уменьшение эластичности костей черепа, в результате чего, они хуже проводят звук.

Прогноз нарушения слуха зависит от степени поражения слуховой системы, а также возраста человека и этапа обнаружения отклонений в работе слуха. Чем раньше зафиксированы аномалии развития слуховой системы, тем лучше прогнозы на восстановление или поддержание в приемлемом состоянии работы органов слуха. При легких степенях нарушений слуха это сделать гораздо проще, чем при тяжелых степенях нарушений. Также генетические нарушения слуха оказываются практически не поддающимися коррекции без специального вмешательства или ношения слуховых аппаратов.

Для улучшения качества общения в ситуации нарушенного слухового восприятия применяются звукоусиливающая аппаратура, специальные упражнения, которые направлены на тренировку четкости воспроизведения звуков и умения считывать информацию с губ. Это упражнения по слуховой гимнастике, дыхательные, артикуляционные, мимические упражнения.

При нарушениях слуха могут страдать и речевые функции, так как человек плохо слышит не только обращенную к нему речь, но и собственную; что препятствует коммуникации и полноценному функционированию человека в обществе. Слух уже не может выполнять контрольные функции при вербальном общении.

Становится актуальным сформировать для людей с нарушенным слухом другие способы контроля воспроизведения звуков. Посредством тренировки артикуляции, направления воздушной струи, ее силы для отдельной группы звуков и слов. Особое значение приобретает формирование навыка считывания с губ.

В рамках социально-реабилитационного процесса в отделении оказываются социально-реабилитационные услуги гражданам, имеющим речевые нарушения, а также инвалидам с нарушениями слуха.

Целевая группа

Получатели социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации.

Программа реализуется в период пребывания получателей социальных услуг в отделении социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения».

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации является адаптированной для получателей социальных услуг отделения социальной реабилитации и абилитации.

Цель и задачи

Цель – содействие восстановлению, нормализации и совершенствованию грамматически правильной, понятной окружающим речи получателям социальных услуг в отделении социальной реабилитации и абилитации, бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения».

Задачи программы:

1. Проводить диагностику социально-педагогического статуса граждан пожилого возраста и инвалидов, составлять прогноз и определять виды и объем социально-реабилитационных мероприятий.
2. Организовывать мероприятия по социально-педагогической коррекции в период пребывания получателей социальных услуг в отделении.
3. Осуществлять анализ и оценку эффективности, результативности социально-реабилитационных мероприятий.

Ожидаемые результаты

1. Осуществление оценки социально-педагогического статуса получателей услуг, составление прогноза и определение видов и объема социально-реабилитационных мероприятий.
 - 1.1. Проведение диагностических исследований для оценки социально-педагогического статуса получателей услуг.
 - 1.2. Составление прогноза и определение видов и объема социально-педагогической коррекции.
2. Организация социально-педагогических реабилитационных мероприятий в рамках социально-реабилитационного процесса в период пребывания получателей услуг в отделении социальной реабилитации и абилитации.
3. Оказание консультативной помощи получателям услуг (выбор методов и способов работы, разработка памяток, рекомендаций по оказанию помощи, направленной на преодоление проблем, связанных с речью).
 - 3.1. Организация педагогического воздействия, направленного на преодоление или ослабление негативных психологических состояний, связанных с возрастом или болезнью, коррекцию психических процессов, нарушенных болезненными состояниями или возрастными изменениями.
4. Осуществление оценки, и анализа эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий.
5. Удовлетворенность граждан пожилого возраста и инвалидов, получивших социальные услуги в рамках реализации программы.
6. Увеличение граждан пожилого возраста и инвалидов с положительной динамикой физического и психического состояний, в период реализации программы.

Формы работы

Основной формой работы при реализации программы являются групповые и индивидуальные занятия (продолжительность 35–40 минут).

Методы работы

Методы работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами: диагностирование, практические (артикуляционная, дыхательная гимнастика), наглядные (демонстрация, наблюдение, показ), словесные (объяснение, диалог, беседа), пальцевый тренинг, консультирование.

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

1. Организационный этап.
2. Практический этап.
3. Аналитический этап.

Сроки реализации: программа реализуется в период пребывания получателей социальных услуг в отделении социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижевартовский комплексный центр социального обслуживания населения» (21 день).

Таблица 1

План реализации программы

№ п/п	Действия, мероприятия	Сроки	Ответственные	Результаты
Организационный этап				
1.	Первичная диагностика речевых функций (см. Приложение 1)	1-й день смены	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации	Определение уровня нарушения речевых, моторных функций
2.	Определение мероприятий по социально-педагогической коррекции	2-й день смены	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации	Индивидуальные программы коррекционной работы; заполнение блока «Мероприятия по социально-педагогической реабилитации», «Коррекция слухоречевых нарушений» в ИПСР для получателей социальных услуг
Практический этап				
3.	Осуществление деятельности согласно индивидуальным программам реабилитации (см. Приложение 4)	В соответствии с индивидуальными программами	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации	Реализация мероприятий согласно индивидуальным программам
Аналитический этап				
4.	Итоговая диагностика речевых, моторных функций	21-й день смены	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации	Определение динамики в состоянии речевых и моторных функций, социально-педагогическом функционировании, выдача рекомендаций
5.	Оценка эффективности организации и содержания мероприятий	2 раза в год	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации	Аналитическая справка об эффективности реализации программы

Механизм реализации

Направления деятельности и их содержание

1. Проведение диагностического обследования; оформление заключения по результатам диагностики, оформление индивидуальной программы социальной реабилитации клиента в части мероприятий по социально-педагогической реабилитации; составление рекомендаций по предоставлению социально-педагогических услуг в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг.

2. Организация мероприятий по социально-педагогической коррекции с использованием методов: наглядных, словесных, практических.

3. Разработка и использование методических материалов для проведения занятий по социально-педагогической коррекции получателя социальных услуг.

4. Предоставление социально-педагогических услуг и услуг в целях повышения коммуникативного потенциала согласно индивидуальной программе социальной коррекции получателя услуг, в период пребывания в отделении социальной реабилитации и абилитации.

5. Осуществление контроля процесса реабилитации и оценка его эффективности.

6. Осуществление учета и ведение установленной документации.

7. Осуществление руководства кабинетом, подбор оборудования, методических, диагностических и коррекционных материалов, необходимых для осуществления социально-реабилитационных мероприятий.

Особенности организации и проведения занятий для получателей социальных услуг с нарушениями слуха

Занятия для получателей услуг с нарушением слухового восприятия организуются и проводятся с использованием специального оборудования аудио-класса «Сонет-01-1» - обеспечивает оптимальные акустические условия для высококачественного восприятия звуков и улучшения разборчивости речи. Больше используется визуальной информации, наглядного оборудования. А также комплекс упражнений слуховой гимнастики, при выполнении которых выполняется непрямо́й массаж барабанной перепонки, стимулируется слуховой нерв, улучшается кровообращение. (см. Приложение 10)

Особенности организации и проведения занятий для получателей социальных услуг с нормальным слуховым восприятием

Структура занятий для получателей социальных услуг с нормальным слуховым восприятием состоит из трех частей (см. Приложение 5):

1. Вводная часть, состоящая из приветствия (сообщение цели занятия), направленного на создание эмоционально благоприятной атмосферы, повышение активности участников (получателей социальных услуг).

2. Основная часть, несущая основную содержательную нагрузку, включающую выполнение артикуляционной гимнастики (с использованием зеркал), пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений, игры и упражнения для коррекции слухового и зрительного восприятия, совершенствование грамматического строя речи, связной речи (картинный материал), психологической базы речи (упражнения на коррекцию внимания, памяти, мышления, воображения), а также графические упражнения (координация движений руки).

3. Заключительная часть, которая служит целям рефлексии, получению обратной связи и плавному и гармоничному завершению взаимодействия и общения. Проводится обсуждение с получателем социальных услуг достижений, оценка своей деятельности.

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Таблица 2

№ п/п	Кадры	Количество
1.	Руководители Программы – директор БУ ХМАО-Югры «НКЦСОН», заместитель директора БУ ХМАО-Югры «НКЦСОН»	2
2.	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации БУ «НКЦСОН»	1
3.	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации	1
4.	Итого:	4

Информационно-методические ресурсы

Таблица 3

№ п/п	Мероприятия	Ответственные
1.	Разработка планов мероприятий	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации, специалист по комплексной реабилитации
2.	Разработка методических рекомендаций по направлениям программы	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации
3.	Разработка планов занятий	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации
4.	Разработка конспектов занятий	Логопед отделения социальной реабилитации и абилитации

Материально-технические ресурсы

Таблица 4

№ п/п	Имеющиеся материально-технические ресурсы	Количество
Помещения		
1.	Жилые комнаты для получателей социальных услуг с нарушениями слуха	3
2.	Специализированные помещения для проведения социально-реабилитационных мероприятий	8
Мебель		
3.	Мебель, оборудование в соответствие с инвентаризационной описью в ОСРиА	В соответствие с инвентаризационной описью в ОСРиА
Оборудование		
4.	Аудио – класс АК-6(М) «Сонет-01-1» компл.№3 с ноутбуком (на 6 мест);	1 компл.
5.	Персональный компьютер	1
6.	Принтер лазерный черно-белый	1
7.	Телевизор Samsung LSD Smart UEF 5300 KX	1
8.	Звукоусиливающее оборудование	1
9.	Доска магнитно-маркерная	1
10.	Индивидуальные зеркала	15
11.	Массажные коврики (для мелкой моторики)	12
12.	Дидактические пособия для дыхательной гимнастики: - шары - султанчики - вертушки	6 7 4
13.	Массажные зонды	1 компл.
14.	Картинный материал: - предметные - сюжетные	по 1 компл.
15.	Расходные материалы для принтера	по заявке
16.	Канцелярские принадлежности	по заявке

Эффективность реализации

На основании принципа индивидуального подхода к каждому получателю социальных услуг, ожидаемые результаты в ходе реализации программы будут разноуровневыми, так как возможности граждан инвалидов по слуху, молодых слабослышащих, позднооглохших граждан, граждан пожилого возраста и инвалидов индивидуальные. Основным требованием к результатам реализации программы является наличие динамики в результатах.

Критерии и методы оценки эффективности

Критерии и методы оценки эффективности специфичны для каждого направления социально-педагогической реабилитации и используемых приемов работы. В общем виде они сводятся к определению количественных и качественных показателей вовлеченности граждан пожилого возраста и инвалидов в реализацию программы. (см. Приложение 2).

Таблица 5

№ п/п	Ожидаемые результаты	Критерии оценки эффективности	
		Качественные	Количественные
1.	Осуществление оценки социально-педагогического статуса получателей услуг, составление прогноза и определение видов и объема социально-реабилитационных мероприятий	Доля получателей услуг, прошедших процедуру оценки социального статуса, составления прогноза и определение видов и объема социально-реабилитационных мероприятий (ИПСП)	100 %
2.	Организация социально-педагогических реабилитационных мероприятий в рамках социально-реабилитационного процесса в период пребывания получателей услуг в отделении	Доля получателей услуг, принявших участие в реабилитационных мероприятиях в период пребывания в отделении в соответствии с ИПСП	100%
3.	Оказание консультативной помощи получателям услуг	Доля мероприятий, исполненных получателем услуг в период пребывания в отделении в соответствии с ИПСП	100% от рекомендуемых мероприятий
4.	Осуществление оценки и анализа эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий.	Доля получателей услуг, прошедших процедуру оценки эффективности и результативности социально-реабилитационных мероприятий	100%
		Доля получателей услуг с положительной динамикой	Не менее 50%
		Доля получателей услуг без динамики	Не более 40 %
		Доля получателей услуг с отрицательной динамикой	Не более 10 %

За 2018 г. было оказано 2166 услуг с охватом 346 человек. Из них у 76 % получателей социальных услуг отмечается положительная динамика в коррекции речевых нарушений, улучшение объема зрительной и слуховой памяти, внимания, коррекции мелкой моторики; 24 % - без динамики; лиц с отрицательной динамикой не выявлено.

За три квартала 2019 г. проведено 1850 мероприятий с охватом 286 человек. Из них социально-педагогическое консультирование – 549; социально-педагогическая коррекция – 1016; социально-педагогическая диагностика – 285. Из них у 95 % наблюдается положительная динамика в коррекции речевых нарушений, 5 % без динамики, с отрицательной динамикой не выявлено.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва : АСТ, 2005. – Текст : непосредственный.
2. Егорова, А. Н. Организация речевых конференций в школе-интернате для глухих детей / А. Н. Егорова. – Текст : непосредственный // Дефектология. – 2001. – № 5.
3. Зайцева, Г. Л. Диалог с Л. С. Выготским о проблемах современной сурдопедагогики. – Текст : непосредственный // Дефектология. – 1998. – № 2.
4. Зыкова, Т. С. Интенсификация речевого развития детей в классах с сокращенной наполняемостью. – Текст : непосредственный // Дефектология. – 1994. – № 3.
5. Кириллова, Е. В. Логопедическая работа с безречевыми детьми. – Москва : Сфера, 2011. – Текст : непосредственный.
6. Ковалева, Н. Г. Пожилые люди: социальное самочувствие / Н. Г. Ковалева. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2001. – № 7.
7. Кокин, А. Б., Львова, А. Ю. Специфика социально-педагогической деятельности с людьми пожилого возраста / А. Б. Кокин, А. Ю. Львова. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – № 5. – 2011.
8. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект, 1999. – 240 с. – Текст : непосредственный.
9. Красноперова, Н. А. Зрительная работоспособность у детей с нарушением слуха / Н. А. Красноперова. – Текст : непосредственный // Дефектология. – 2001. – № 1.
10. Мухина, А. Я. Речедвигательная ритмика в системе логопедической работы с детьми, имеющими ограниченные речевые возможности. – Москва : АСТ, 2005. – Текст : непосредственный.
11. Плеханова, О. Е. Основные направления социально-культурной реабилитации пожилых людей в России / О. Е. Плеханова. – Текст : непосредственный // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2013. – № 1 (33).
12. Развитие социальной реабилитации в России. – Москва : Дашков и К°, 2006. – Текст : непосредственный.
13. Соколова, Ю. Игры с пальчиками / Ю. Соколова. – Москва : Эксмо, 2002. – Текст : непосредственный.
14. Социальная работа: теория и практика : учебное пособие / ответственный редактор д. и. н., профессор Е. И. Холостова, д. и. н., профессор А. С. Сорвина. – Москва : ИНФРА-М, 2002. – Текст : непосредственный.
15. Тимофеева, Е. Ю., Чернова, Е. И. Пальчиковые шаги : упражнения на развитие мелкой моторики. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Корона-Век, 2007. – Текст : непосредственный.
16. Узорова, О. В. Пальчиковая гимнастика. – Москва : АСТ ; Астрель, 2003. – Текст : непосредственный.
17. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми : учебное пособие / Е. И. Холостова. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Дашков и К°, 2007. – Текст : непосредственный.
18. Холостова, Е. И., Дементьева, Н. Ф. Социальная реабилитация : учебное пособие / Е. И. Холостова, Н. Ф. Дементьева. – 3-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2006. – Текст : непосредственный.

19. Чернова, Е. И., Тимофеева, Е. Ю. Пальчиковые шаги. Упражнения для развития мелкой моторики. – Москва : Корона-Принт, 2011. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В ОТДЕЛЕНИИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ

Цель – выявить слуховые и речевые возможности получателей социальных услуг в восприятии устной речи; наметить пути дальнейшего коррекционно-педагогического сопровождения.

Ф. И. О. _____

Возраст _____

№ п/п	Раздел	Заключение по результатам первичной диагностики Дата проведения: «__»____20__	Заключение по результатам повторной диагностики Дата проведения: «__»____20__
1.	Развитие понимания речи: 1. Выполнение 1,2,3 – ступенчатых инструкций. 2. Умение вслушиваться в обращенную речь, выделять в ней названия предметов, действий, признаков, понимать слова обобщенного значения		
2.	Развитие артикуляционной моторики. Подвижность органов артикуляционного аппарата		
3.	Развитие слухового внимания, фонематического слуха и восприятия: 1. Различение речевых и неречевых звуков. 2. Реагирование на громкость звучания. 3. Выделение 1-го и последнего звука в слове		
4.	Развитие фразовой и связной речи. 1. Составление предложения по: сюжетной картинке, опорным словам. 2. Работа с деформированной фразой. 3. Составление коротких рассказов по: сюжетной картинке, серии картин		

Логопед _____ Е. Ю. Бадан

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТАТУСА
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ
В ОТДЕЛЕНИИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ
ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ**

Ф. И. О.

Возраст _____

№ п/п	Раздел	Заключение по результатам первичной диагностики Дата проведения: «__»____20__	Заключение по результатам повторной диагностики Дата проведения: «__»____20__
1.	Развитие понимания речи: 1. Выполнение 1,2,3 – ступенчатых инструкций. 2. Умение вслушиваться в обращенную речь, выделять в ней названия предметов, действий, признаков, понимать слова обобщенного значения.		
2.	Развитие артикуляционной моторики. Подвижность органов артикуляционного аппарата.		
3.	Развитие слухового внимания, фонематического слуха и восприятия: Различение речевых и неречевых звуков. 2. Реагирование на громкость звучания. 3. Выделение 1-го и последнего звука в слове		
4.	Развитие фразовой и связной речи. 1. Составление предложения по: сюжетной картинке, опорным словам. 2. Работа с деформированной фразой. 3. Составление коротких рассказов по: сюжетной картинке, серии картин		

Логопед _____ Е. Ю. Бадан

Приложение 2

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕТОДЫ: НАБЛЮДЕНИЕ, БЕСЕДА**

№ п/п	Критерии оценки коммуникативных умений	Баллы
	Активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко идет на контакт, ясно и последовательно выражает свои мысли, пользуется формами речевого этикета	3
	Слушает и понимает обращенную речь, участвует в общении чаще по инициативе других, умение пользоваться формами речевого этикета неустойчивое	2
	Малоактивен и малоразговорчив в общении, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не может последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание	1
	<i>Критерии оценки артикуляционной моторики</i>	<i>Баллы</i>
	Выполнение правильное, движения активные, объем полный	3

Движения языка недостаточного диапазона, пассивные, наличие содружественных движений	2
Движение не удается, истощаемость движений, язык движется неуклюже всей массой медленно	1
<i>Критерии оценки фонематического восприятия</i>	<i>Баллы</i>
Задания выполняются правильно, встречаются единичные ошибки, которые исправляются сразу и самостоятельно	3
Задания выполнены с ошибками, одно из заданий недоступно	2
Задания выполняются с множественными ошибками, некоторые задания недоступны	1
<i>Критерии оценки фразовой и связной речи</i>	<i>Баллы</i>
Составление предложений	
Предложения составляются с учетом предметного содержания картинок, адекватное по смыслу, грамматически правильно оформленное	3
Имеются отдельные недостатки в построении фразы, адекватной по смыслу и соответствующей ситуации	2
Предложения подменяются перечислением предметов и действий, представленных на картинках.	1
Составление рассказа	
Самостоятельно составлен связный рассказ, достаточно полно отображающий изображенный сюжет; соблюдается последовательность в передаче событий; построен в соответствии с грамматическими нормами языка	3
Рассказ составлен с некоторой помощью (стимулирующие вопросы, указания на картинку); достаточно полно отражено содержание картинок, отдельные звенья пропущены при составлении в целом не нарушающие смыслового соответствия; отмечаются нерезко выраженные нарушения связности повествования, единичные ошибки в построении фраз	2
Рассказ составлен с применением наводящих вопросов и указаний на соответствующую картинку или ее конкретную деталь; нарушена связность повествования; отмечаются пропуски нескольких моментов действия, отдельные смысловые несоответствия; перечисление действий	1

Приложение 3

**ИНСТРУМЕНТАРИЙ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТАТУСА
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ
В ОТДЕЛЕНИИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ**

1 раздел: Понимание обращенной речи, слуховая память

Инструкции:

«Возьми на полке книгу и положи ее на стол.»

«Подойди к шкафу, возьми мяч и положи его на стул.»

«Шагай на месте, хлопай в ладоши и расскажи стихотворение.»

Воспроизведение слов и предложений сложной слоговой структуры:

Регулировщик, строительство, библиотекарь, фортепиано, лекарства, температура.

В цирке выступают дрессированные хищники.

Регулировщик руководит движениями на перекрестке.

Виолончелист укладывает инструмент в футляр.

2 раздел: Артикуляционная моторика

Исследование объема и качества движения губ.

Вытянуть губы вперед («трубочкой»), удержать позу.

Растянуть губы в «улыбке» (зубов не видно), удержать 1 позу.

Поднять верхнюю губу вверх, видны верхние зубы.

Опустить нижнюю губу вниз, видны нижние зубы.

Одновременно поднять верхнюю губу вверх и опустить нижнюю губу вниз.

Надуть обе щеки, затем втянуть их, губы вытягиваются вперед.

Исследование объема и качества движений мышц щек.

Надуть левую щеку, удержать позу в течение 3 секунд.

Надуть правую щеку, удержать позу в течение 3 секунд.

Надуть обе щеки одновременно, удержать позу в течение 3 секунд.

Исследование объема и качества движений языка.

Показать узкий язык «жалом», удержать на три счета.

Показать широкий язык «лопаточкой», удержать на три счета.

Переводить кончик языка поочередно из правого угла рта в левый угол рта.

Показать язык, поднять его к верхней губе («достать кончик носа»).

Показать язык, положить его на нижнюю губу и опустить вниз к подбородку.

Открыть рот, пощелкать (поцокать) языком: присосать широкий язык к твердому небу так, чтобы кончик языка был у верхних альвеол, подъязычная связка натянута, затем свободно опустить язык с характерным щелчком.

3 раздел Слуховое внимание, восприятие

Ответить на вопросы:

– «Что гудит?», – «Что проехало?», – «Кто смеется?», – «Что звучит?», – «Что шуршит?».

– Выделение первого и последнего звука в словах (звук «М» – майка, лимон, альбом; звук «С» санки, колесо, насос).

– Воспроизведение ритмического рисунка:

– /-///; - ///-; -/-//; -/-///-; -///-//

– Определение неречевых звуков на слух: шуршание бумаги – тонкой, плотной; разрезание бумаги ножницами, переливание воды из стакана в стакан, звук упавшего на стол карандаша, ключа и т. д.

4 раздел Связная речь

Составление рассказа по серии картин.

Составление рассказа по сюжетной картине.

Составление предложений по опорным словам: лимон, магазин, Петя, купить, в, птицы, улетать, юг, на, перелетные. Фотограф, вспышкой, со, у, фотоаппарат.

Приложение 4

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Ф.И.О _____

Возраст _____

№	Раздел	Заключение по результатам первичной диагностики Дата проведения: « » _____ 20	Заключение по результатам повторной диагностики Дата проведения: « » _____ 20
1.	Понимание обращенной речи: Выполнение 1,2,3 – ступенчатых инструкций Умение вслушиваться в обращенную речь, выделять в ней названия предметов, действий, признаков, понимать слова обобщенного значения		
2.	Артикуляционная моторика: Подвижность органов артикуляционного аппарата		

3.	Общая и мелкая моторика		
4.	Произвольное внимание, память, мыслительные процессы		
5.	Слуховое внимание, фонематический слух и восприятие. Различение речевых и неречевых звуков. Реагирование на громкость звучания. Выделение 1-го и последнего звука в слове		
6.	Речевое дыхание и просодическая сторона речи		
7.	Фразовая и связная речь. Составление предложения по: сюжетной картинке, опорным словам. Работа с деформированной фразой. Составление коротких рассказов по: сюжетной картинке, серии картин, 4.Совершенствование разговорной речи, умение вести диалог, самостоятельно ставить вопросы, быстро и правильно подбирать нужное слово для ответа		
8.	Примечание		

Логопед _____ Е. Ю. Бадан

Приложение 5

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Цель – направление коррекционной работы на нормализацию и совершенствование грамматически правильной речи, как средство общения и познания, с использованием всех сохранных анализаторов, направленных на социально-педагогическую коррекцию; понимания речи на слух гражданами пожилого возраста и инвалидами, а также реализация их в обществе.

Задачи:

1. Выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные.
2. Работа над речевым дыханием, выработка фонационного (озвученного) выдоха.
3. Коррекция мелкой моторики пальцев рук.
4. Коррекция и совершенствование слухового и зрительного восприятия, памяти, внимания; улучшение четкости речи.
5. Совершенствование коммуникативных навыков.

Оборудование: индивидуальные зеркала, массажеры для тренировки мелкой моторики пальцев рук

Форма занятия: групповая, индивидуальная.

Методы работы: практические (упражнения), наглядные (демонстрация, показ, наблюдение), словесные (объяснение, диалог).

Продолжительность занятия: 35–40 минут.

Ход занятия:

Этап	Содержание этапов	Время
1.Организационный	1. Приветствие получателей социальных услуг. 2. Сообщение цели занятия	1–2 мин.

2.Практический	1. Артикуляционная гимнастика (Приложение 6) 2. Дыхательная гимнастика, упражнения для мышц плечевого пояса, шеи (Приложение 7) 3. Пальцевый тренинг (Приложение 8) 4. Работа с чистоговорками, скороговорками (Приложение 9)	30–35 мин.
3. Аналитический	1. Итог занятия. 2. Оценка деятельности получателей социальных услуг	2–3 мин.

Приложение 6

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов – кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Произношение звуков речи – это сложный, двигательный навык.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое небо (Рис. 1). Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе, жевательных, глотательных, мимических; процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Поэтому, говоря о специальной гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, шеи, плечевого пояса, грудной клетки.

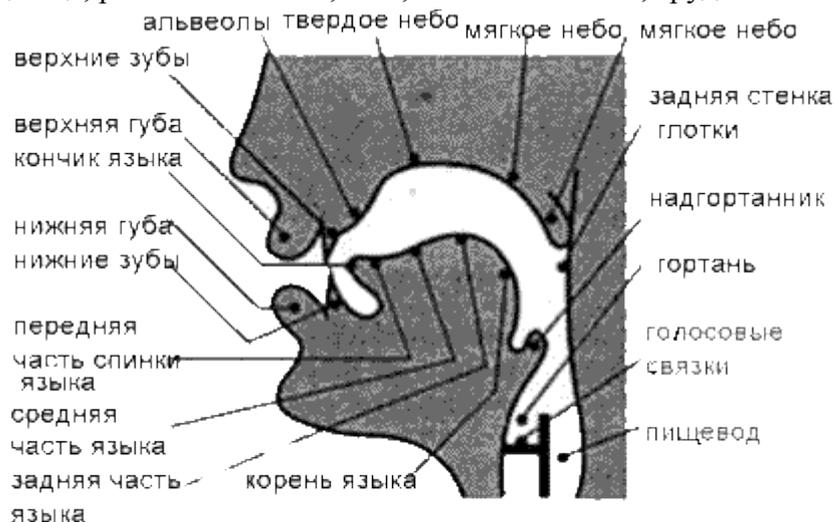


Рис. 1. Органы речи.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков – фонем – и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Я.В. Крет, утверждает, что задачи коррекции психофизического и речевого развития людей пожилого возраста глухих и слабослышащих, наиболее успешно решаются с помощью артикуляционной и пальчиковой гимнастики, речевых игр, где естественным образом активизируются эмоции и речь, быстрота реакции и координация движений, ориентировка в пространстве и равновесие, мелкая моторика и дыхание.

При отборе материала для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определенную последовательность – идти от простых упражнений к более сложным. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе перед зеркалом, т.е. для достижения конечного результата, используется зрительный самоконтроль. Каждому упражнению в соответствии с выполняемым действием дается название (например, движения широкого кончика языка за верхние и нижние зубы – «Качели»), к нему подбирается картинка – образ. Картинка служит образцом для подражания какому-либо предмету или его движениям при выполнении упражнений артикуляционной гимнастики. Выполнение упражнений требует больших энергетических затрат, определенных усилий и терпения. Закрепление любого навыка требует систематического повторения.

1. Упражнения для языка

1. «Наказать непослушный язык».

Цель: выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широко распластанным.

2. «Лопатка», «Блинчик».

Цель: выработать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

3. «Качели».

Цель: укреплять мышцы языка. Развивать подвижность и гибкость кончика языка, умение им управлять.

4. «Язык перешагивает через зубы».

Цель: укреплять мышцы языка, развивать гибкость и точность движений кончика языка, умение им управлять.

5. «Почистим зубы».

Цель: удерживать кончик языка за нижними зубами, развивать умение управлять языком, точность движений.

6. «Пирожок».

Цель: укреплять мышцы языка, развивать умение поднимать боковые края языка.

7. «Горка».

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх, умение удерживать кончик языка у нижних зубов.

8. «Загнать мяч в ворота».

Цель: вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.

9. «Подуть в трубочку», «Кто дальше загонит мяч», «Сдуть снежинку».

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

10. «Заборчик».

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение удерживать губы в улыбке.

11. «Рупор».

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение округлять губы и удерживать их в таком положении.

12. «Трубочка».

Цель: укреплять круговую мышцу рта, развивать умение вытягивать вперед округленные губы.

13. «Заборчик» – «Рупор» – «Трубочка».

Цель: укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение быстро менять положение губ.

14. «Маляр».

Цель: вырабатывать движение языка вверх, его подвижность, умение управлять им.

15. «Грибок».

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать движение языка вверх, растягивать подъязычную уздечку.

16. «Гармошка».

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать умение удерживать язык в вертикальном положении, растягивать подъязычную уздечку.

17. «Вкусное варенье».

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность языка, вырабатывать подъем широкой передней части языка.

18. «Чашечка».

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.

19. «Фокус».

Цель: вырабатывать умение удерживать боковые края и кончик языка в поднятом состоянии, учить направлять воздушную струю по середине языка

20. «Саночки».

Цель: развивать подвижность языка, умение удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями.

21. «Индюк», «Болтушка».

Цель: вырабатывать подъем языка, развивать гибкость и подвижность его передней части.

22. «Катушка».

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем спинки и корня языка, их подвижность.

23. «Пароход».

Цель: вырабатывать подъем спинки и корня языка, укреплять мышцы языка.

24. Достать языком нос.

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка, развивать подвижность кончика языка, умение им управлять.

25. Достать языком подбородок.

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность кончика языка, умение им управлять.

26. «Лошадка».

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка.

27. «Фырканы».

Цель: развивать вибрацию кончика языка.

28. «Автомат».

Цель: вырабатывать подъем языка, гибкость и подвижность кончика языка.

29. «Барабан».

Цель: выработать подъем языка, умение делать кончик языка напряженным, развивать его подвижность, упругость.

2. Гимнастика жевательно-артикуляторных мышц.

Профилактика возникновения контрактур (ограничения движений) является важной задачей лечебной гимнастики в случаях речевой патологии. При проведении лечебной гимнастики необходимо индивидуально дозировать физическую нагрузку, увеличивая или уменьшая количество упражнений и число их повторений, изменяя исходное положение, амплитуду движения или количество мышечных групп, участвующих в выполнении упражнения.

1. Опускание и поднятие нижней челюсти (раскрывание и закрывание рта свободное и с преодолением сопротивления рук).

2. Челюсти в спокойном положении (счет «раз», «два»). Движение нижней челюсти вперед на счет «три»: без нажима на нижнюю челюсть языком; с сильным нажимом – подталкиванием языком нижней челюсти при движении вперед (при движении челюсти вперед – вдох через нос, при закрытии рта – выдох через рот с произнесением в конечный момент звука «с» или «з»).

3. Движение нижней челюсти вправо, влево дыхание через нос:

- язык пассивен;

- язык с силой упирается в челюсть, помогая движению.

4. Имитация жевания.

5. Беззвучное произнесение гласных – а, э, и, о, у. Кончик языка у нижних резцов.

6. Круговое движение нижней челюстью (подбородком рисуем букву – о), при открытом и закрытом рте.

7. Открывание рта с глубоким вдохом через рот (зевание).

8. Максимально частое открывание рта с произнесением звуков – па-па-па.

3. Гимнастика мимико-артикуляторных мышц.

1. Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта.

2. Поднятие и опускание бровей. При поднятии бровей глаза широко раскрываются, на лбу появляются горизонтальные морщины; при опускании – глаза почти закрываются и над переносицей образуются вертикальные и горизонтальные морщинки

3. Одновременное закрывание и открывание обоих глаз.

4. Поочередное закрывание правого и левого глаза.

5. Одновременное, затем поочередное прищуривание глаз.

6. Медленное прищуривание глаз, сначала сразу обоих, затем поочередно левого и правого (следить за активностью нижних век).

7. Поочередное поднятие углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта, и наоборот.

8. Нюхательное движение. При сжатых челюстях верхняя губа несколько поднимается, обнажая зубы; носогубные складки резко выражаются.

9. Одновременное поднятие обоих углов рта.

10. Поочередное поднятие левой и правой щеки. Вдох носом – выдох ртом.

11. Зубы и губы сжаты. Одновременное опускание углов рта. Дыхание через нос.

12. Движение ноздрями (одновременное и поочередное).

13. Придать лицу выражения удивления, радости, горя, гнева.

14. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.

4. Гимнастика мышц зева и глотки

1. Глотание кашицеобразной пищи, жидкости, сглатывание слюны.
2. Позевывание, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха.
3. Покашливание. Широко открыв рот, напрячь мышцы плечевого пояса, шеи, всего дна ротовой полости и, с силой сжимая кулаки, откашляться. Выполняется перед зеркалом.
4. Покашливание с высунутым языком.
5. Глубокое дыхание через рот при зажатом носе и через нос при закрытом рте.
6. Произнесение гласных звуков а-э-и-о-у.
7. Пропевание гласных звуков а-э-и-о-у.

5. Упражнения для активизации мышц мягкого неба

1. Полоскание горла тяжелыми жидкостями (кисель, сок с мякотью, варенец).
2. Глотание слюны, капель воды, сока и т.п.; имитация глотательных движений.
3. Позевывание, широко открывая рот.
4. Вдох с позевыванием через рот, выдох через нос.
5. Вдох носом и ртом одновременно - выдох ртом (выдох многократный, частый, толчкообразный, при напряженном небе).
6. Произвольное покашливание.
7. Покашливание с высунутым языком.
8. Храпение на выдохе и вдохе (подражание спящему).
9. Произнесение гласных звуков а, э, и, о, у, на твердой атаке.
10. Пропевание гласных звуков а. э. и, о, у.

Приложение 7

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Правильное дыхание очень важно для речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Дыхательные упражнения и игры:

- дуть на привязанные к нитке ватные шарики, разноцветные картонные и бумажные фигурки;
 - надувание воздушных шаров, пускание мыльных пузырей;
 - сдувание со стола ватных или бумажных пушинок в определенном направлении (игра «Футбол»);
 - дуть вверх, не давая упасть вниз ватке, воздушному шару и т. п.
- Дыхательная гимнастика:
- погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – сделать вдох; на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5–6 раз);
 - сделать 8–10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем;
 - сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть: м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа;

- спокойно вдохнуть через нос, на выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить: ба-бо-бу или г-м-м-м-м;
- быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3–4 раза);
- сделать глубокий вдох через нос. Во время выдоха широко раскрыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка; беззвучно произнести а-а-а-а (5–6 раз).

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Поднимание и опускание плеч. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
2. Поднимание и опускание плеч поочередно. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
3. Вращение плеч (руки опущены) спереди назад и обратно. При поднимании плеч – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
4. Разнообразные движения руками: в стороны, вверх, вращение, плавательные движения и т. п. При развертывании грудной клетки – вдох, при опадании – выдох с произнесением гласных звуков.

Упражнение для мышц шеи

Исходное положение – стоя или сидя, спина и шея прямые.

1. Повороты головы в стороны. При повороте – вдох носом, при возврате в исходное положение – выдох ртом.
2. Наклонить голову вперед – вниз (выдох носом), поднять в исходное положение и откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходное положение (вдох ртом).
3. Повороты головы в стороны: налево (выдох носом), прямо (вдох ртом), направо (выдох носом), прямо (вдох ртом).
4. Вращение головы слева направо и наоборот. Вдох носом, выдох ртом на полном повороте.
5. Поднимание и опускание головы с сильным нажатием подбородка на кулаки обеих рук.
6. Ладони к ушам; наклоны головы в стороны с сопротивлением рук.
7. Опускание, запрокидывание, повороты головы с произнесением звуков – а-э-и-о-у.
8. Круговые движения головой.
9. Круговые движения головой с произнесением на выдохе гласных - звуков.

Приложение 8

КОРРЕКЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Упражнения на развитие мелкой моторики оказывают огромное влияние на развитие речи у пожилых людей, служат средством поддержания работоспособности коры головного мозга, а также укрепляют память, мышление, внимание и наблюдательность. В сочетании с хорошим настроением и радостными эмоциями дают замечательные результаты.

1. Комплекс упражнений для самомассажа рук.

Начинаем самомассаж с растирания – движение как при намыливании и мытье рук. Особенно обратить внимание на растирание ладошкой одной кисти тыльной стороной другой кисти. Через несколько минут растирание может стать более активным.

Кисть и предплечье, массируемой руки, располагаются на столе. Действуем подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигаем их к лучезапястному суставу.

Пальцами правой руки пощипать кисть левой (от ногтевых фаланг к основанию пальцев).

Растираем ладони друг о друга в течение 30 секунд.

Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Костяшками, сжатых в кулак пальцев, двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение).

Движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление.

Самомассаж пальцев рук. Большим и указательным пальцами правой (левой) руки растираем каждый палец левой (правой) руки, начиная с мизинца, сверху вниз.

Каждый палец массируем круговыми движениями 2–3 раза, тщательно разминая его от самого ногтя до первой фаланги. Продолжать легкий и свободный массаж остальных пальцев.

Заканчивается самомассаж растиранием. Движения, как при растирании замерзших рук.

2. Пальчиковая гимнастика.

1. «Играем на пианино» – держа кисти рук горизонтально над столом, коснуться его поверхности поочередно 1–2, 1–3, 1–4, 1–5 пальцами.

Выполнить правой, левой и обеими руками.

2. «Пальцы здороваются» – попеременно коснуться четырьмя пальцами большого пальца.

Выполнить правой, левой и обеими руками.

3. «Вязание» – подушечкой большого пальца правой руки коснуться указательного пальца левой, подушечкой большого пальца левой руки коснуться подушечки указательного пальца правой руки, затем подушечкой большого пальца правой руки коснуться среднего пальца (безымянного, мизинца) левой, подушечкой большого пальца левой руки коснуться подушечки среднего пальца (безымянного, мизинца) правой руки.

4. «Кулак – ребро – ладонь» – руки положить на стол. Надо поменять положение рук на счет: 1 – руку сжать в кулак, 2 – руку поставить на ребро, 3 – ладонь положить на стол.

Выполнить правой, левой и обеими руками.

5. «Кулачки» – руки положить ладонями на стол, левую руку сжать в кулак. Синхронно, без напряжения, поменять положение рук.

Приложение 9

РАБОТА НАД ЧИСТОГОВОРКАМИ, СКОРОГОВОРКАМИ

Скороговорки (чистоговорки) – это, как правило, небольшой по объему речевой материал, специально построенный на сочетании звуков, трудных для произношения, чаще всего, насыщенный одинаковыми звуками. Их роль как речевого материала в развитии речи чрезвычайно велика. Скороговорки способствуют улучшению дикции, приучают быстро менять положение органов артикуляции при произнесении трудных сочетаний звуков, помогают устранить нечеткое произношение, словно «с кашей во рту», помогают закрепить в речи появившиеся звуки, которые раньше не выговаривали. Кроме того, знание скороговорок родного языка расширяет представление о своем языке, его истории, культуре и традициях.

Для людей с нарушенным слуховым восприятием, перенесших инсульт очень хороший эффект дает проговаривание чистоговорок, скороговорок. Так как улучшается четкость речи, дикция, зрительное и слуховое восприятие, тренируется память, внимание.

«Кто хочет разговаривать,
Тот должен выговаривать
Все правильно и внятно
Чтоб было всем понятно.
Мы будем разговаривать.
И будем выговаривать
Так правильно и внятно,
Чтоб было всем понятно».

У Аграфены и Арины растут георгины.
У Андрея и Ирины растут георгины.
Алеша Алине сигнал подает.
Алина услышит – Алешу найдет.
Боровик растет в бору, боровик беру в бору.
Белый снег, белый мел, белый заяц тоже бел.
А вот белка не бела, белой даже не была.
У Вали, Вари и Валерки вареники в тарелке.
Валин валенок провалился в прогалинок.
Купили Валерику и Вареньке варежки и валенки.
Купили Егорке салазки для горки. Всю зиму Егорка катался на горке.
В перелеске у пригорка собирал грибы Егорка.
Галка села на палку, палка ударила галку.
Всех скороговорок не перескороговоришь, и не перевыскороговоришь.

Приложение 10

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА

Массируем круговыми движениями все ухо в одну сторону, в другую.

Массировать нужно сразу оба уха.

Взяться пальцами за уши так, чтобы большие пальцы были за ушами, а остальные пальцы – перед ушами. Дергать оба уха вправо и влево.

Одновременно обе руки складываем в знак V. Растирать область от козелка к вискам и к затылку снизу вверх, чтобы уши находились между указательным и средним пальцами.

Ладонями прижмите уши к голове и резко уберите руки (повторить 15–20 раз).

Вставьте палец в ухо как можно плотнее и сделайте по 20 вращательных движений в одну сторону, затем в другую.

Вставьте палец в ухо как можно плотнее и резко его отдернете (повторить 15–20 раз).

Найдите ямочку возле козелка. Нажимаем на ямочки сразу обеих ушей – отпустили, нажали, отпустили.

Нажали пальцами на мочки, помассировали, отпустили.

Погладили обеими руками голову и уши сверху вниз (5–7 раз).

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
В ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И
АБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ
ФИЛИАЛА БУ «КОНДИНСКИЙ РАЙОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
В П. МУЛЫМЬЯ «ДАМСКИЙ КАЛАМБУР»**

Автор:

Т. Ю. Кирикилица, культурорганизатор отделения социальной реабилитации и абилитации для граждан пожилого возраста бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Старость – один из важных периодов жизни человека. Каким будет этот период, конечно, зависит от самого человека, но еще в большей степени от окружающих его людей, от того, насколько глубоко окружающие знают и стараются понять особенности психики пожилого человека, возможности его организма. Долг окружающих – помочь пожилому человеку чувствовать себя полноценным членом общества, не дать ему ощутить свою ненужность и одиночество. Президент Российской Федерации В. В. Путин провел заседание президиума Государственного совета «О развитии системы социальной защиты граждан пожилого возраста», одной из тем которого стала организация досуга старшего поколения. По словам Президента: «У многих пенсионеров есть возможность работать в свободное время, но нужно пользоваться и тем, что остается кроме работы. Это и творческие увлечения, общение, занятия спортом. В ряде крупных городов уже создается для этого необходимая инфраструктура, причем не только в системе соц. обслуживания, но и в сферах культуры, образования, спорта и туризма»...

Театральное искусство является эффективным средством социокультурной реабилитации пожилых людей! Театр – это волшебный мир, где нужны самые разные способности. И поэтому, можно не только развивать эти способности, но и прививать любовь к театральному искусству. Особенности театрального искусства – массовость, зрелищность – предполагают ряд богатых возможностей, как в развивающем эстетическом воспитании, так и в организации досуга участников. Театр – симбиоз многих искусств, вступающих во взаимодействие друг с другом. Поэтому занятия в театральном коллективе сочетаются с занятиями танцем, музыкой, изобразительным искусством и прикладными ремеслами.

На базе отделения реабилитации и абилитации филиала в п. Мулымья БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югра «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» разработана программа развития творческих способностей граждан пожилого возраста и инвалидов «Дамский каламбур».

Программа позволяет участникам познакомиться с миром театра. Использование выразительных средств театрального искусства, таких как интонация, мимика, жест, пластика, походка не только знакомит с содержанием определенных литературных произведений, но и учит людей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между героями этого произведения. Одновременно способствует сплочению коллектива, расширению культурного диапазона, повышению культуры поведения.

На занятиях участники знакомятся с видами и жанрами театрального искусства, с процессом подготовки спектакля, со спецификой актерского мастерства.

Программа по организации театральной деятельности, ориентирована на развитие личности. Предоставление возможности пожилым людям, приятно и интересно проводить свободное время, удовлетворения их разнообразных культурно-просветительных потребностей, а также пробуждение новых интересов, облегчения установления дружеских отношений. Формирование активной жизненной позиции людей пожилого возраста. Ведение активного образа жизни. Проявление желания участвовать в культурно-массовых мероприятиях

Актуальность программы заключается в социокультурном развитии личности пожилого человека, удовлетворение его культурных и духовных потребностей. Использование трудового, интеллектуального и нравственного потенциала зрелого и старшего возраста, сохранение их активного присутствия в жизни поселка. Участники театральной студии, смогут надолго продлить и сохранять коммуникативные навыки, улучшать психоэмоциональное состояние, поддерживать интерес к жизни, развивать когнитивные способности.

Новизна программы состоит в том, что социально-реабилитационный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у ее участников.

Полученные знания позволят людям старшего возраста и инвалидам преодолеть психологическую инертность, развить творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Во втором полугодии 2019 года – первом полугодии 2020 года специалистами отделения социальной реабилитации и абилитации филиала БУ «Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения» в п. Мулымья было проведено социологическое исследование на предмет вовлеченности граждан пожилого возраста в общественно – полезную занятость. В результате исследования выяснилось, что 67 % граждан пожилого возраста находятся дома, круг общения их минимизирован, интересы сводятся к решению бытовых проблем. Ощущается острый дефицит общения, полезной занятости, активности, увлеченности каким – либо делом граждан старшего поколения, а также отсутствие у людей старшего поколения знаний в той или иной сфере.

На основании вышеизложенного, возникла необходимость разработки программы организации досуга для граждан пожилого возраста, которая поможет поддержать, справиться с одиночеством, замкнутостью, дефицитом общения. Для того чтобы пожилой возраст стал для каждого человека комфортным и активным временем.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, желающие пройти обучение в театральной студии.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации является адаптированной для граждан пожилого возраста и инвалидов, желающих пройти обучение в театральной студии.

Цель и задачи

Цель программы – развитие творческих способностей граждан пожилого возраста и инвалидов средствами театрального искусства с целью активизации их внутреннего потенциала, удовлетворения потребности в общении и самореализации.

Задачи программы:

1. Организовать работу по выявлению граждан пожилого возраста и инвалидов, желающих пройти обучение в театральной студии.
2. Сформировать группы из граждан пожилого возраста и инвалидов желающих пройти обучение в театральной студии.
3. Изучить склонности и интересы граждан пожилого возраста и инвалидов для занятий театральной деятельностью.
4. Повысить уровень коммуникативных навыков граждан пожилого возраста и инвалидов через вовлечение их в театральную деятельность.
5. Активизировать творческий потенциал и сохранение позитивного отношения к жизни.
6. Расширить круг интересов граждан старшего поколения и инвалидов;
7. Развить навыки публичного выступления.
8. Проанализировать эффективность мероприятий программы.

Ожидаемые результаты

Таблица 1

Ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности

Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
		качественные	количественные
Организовать работу по выявлению граждан пожилого возраста и инвалидов, желающих пройти обучение в театральной студии	Наличие банка данных потенциальных участников «Театральной студии»	Осведомленность специалистов о наличии потенциальных театральной студии «Дамский каламбур», проживающих на территории	Количество граждан пожилого возраста и инвалидов в Банке данных по территориям сельского поселения Мулымья
Сформировать группы из граждан пожилого возраста и инвалидов желающих пройти обучение в театральной студии	Создание постоянно действующей студии	Активное участие в общественной жизни граждан пожилого возраста и инвалидов	Увеличение количества участников студии
Изучить склонности и интересы граждан пожилого возраста и инвалидов для занятий театральной деятельностью	Снижение социальной изоляции	Осведомленность специалистов о склонностях и интересах граждан старшего поколения	Увеличение уровня удовлетворенности граждан пожилого возраста и инвалидов количеством предоставления социальных услуг
Повысить уровень коммуникативных навыков граждан пожилого возраста и инвалидов	Установление дружеских контактов граждан пожилого возраста и инвалидов	Развитие умения слушать, понимать, само выражаться	Расширение социального опыта общения, снятие барьера стеснительности
Активизировать творческий потенциал и сохранение позитивного отношения к жизни	Изменение стиля жизни и активизация социокультурного поведения	Развитие творческих способностей пожилых людей и инвалидов	Количество участвующих в мероприятиях, количество проведенных мероприятий
Развить навыки публичного выступления	Умение свободно держаться перед публикой, безукоризненно владеть голосом, жестом и мимикой	Удовлетворенность результатами своей деятельности	Участие в постановках и концертных программах

Проанализировать эффективность мероприятий программы	Мониторинг эффективности мероприятий с пожилыми людьми и инвалидами	Количество граждан пожилого возраста и инвалидов с положительной динамикой	Соответствие запланированных мероприятий полученным результатам
--	---	--	---

Формы и методы работы

Комплексная программа «Дамский каламбур» предполагает использование классических и нетрадиционных форм занятий (занятие-игра, занятие-путешествие, интеллектуальные игры).

При организации занятий предусмотрено использование разнообразных методов обучения, таких как:

- словесные методы (устное изложение материала, тематические беседы, литературный и драматургический анализ пьесы);
- наглядные (просмотр демонстрационного материала, показ спектаклей в различном исполнении);
- практические (различные упражнения и тренинги, самостоятельная работа);
- частично-поисковые (наблюдения, построение и исполнение этюдов, миниатюр).

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

1 этап. Организационный (октябрь 2020 г.).

- информирование населения о работе театральной студии через организацию встреч с получателями социальных услуг со специалистами сектора дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов;
- выявление граждан, заинтересованных в дополнительном образовании;
- организация внутреннего и внешнего взаимодействия;
- формирование группы для занятий в театральной студии «Дамский каламбур»
- разработка плана занятий в рамках программы;

2 этап. Практический (ноябрь 2020 – декабрь 2023 гг.) реализация комплекса мероприятий, направленных на организацию деятельности театральной студии в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации.

- разработка тем занятий;
- организация репетиций;
- проведение запланированных мероприятий;
- составление ежемесячной отчетности по реализации программы;
- освящение проводимых мероприятий в средствах массовой информации;
- выпуск буклетов;
- ежегодное подведение итогов.

3 этап. Аналитический (декабрь 2023 г.).

- анализ программы
- оценка эффективности
- выводы о результатах работы.

Основные направления деятельности программы.

- история развития современного театра;
- основы актерского мастерства;
- этапы работы над спектаклем;

- правила работы на аудиторию

При реализации программы используются следующие педагогические технологии: Игровые (П.И. Пидкасистый, Д.Е. Эльконин). Обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность участников. В программу включены игры-театрализации, дидактические, подвижные и другие виды игр.

План реализации программных мероприятий

Учебно-тематический план (1 год)

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем занятий	Содержание материала	Сроки реализации	Форма проведения занятия
1.	История развития театра в России	Провинциальные и крепостные театры. Театры России нового времени. Александрийский театр	Ноябрь	Беседа, просмотр демонстрационного материала. Самостоятельная работа.
2.	История развития театра в Англии.	Английский театр эпохи Возрождения. У. Шекспир и театр «Глобус»	Ноябрь	Беседа, просмотр демонстрационного материала
3.	Развитие зарубежных театров в эпоху Просвещения.	Обзорная лекция. Бомарше, Гетте и Шиллер, Гольдони	Ноябрь	Беседа. Самостоятельная практическая работа
4.	Речевой тренинг	Дыхательная гимнастика. Звучание («звуки на ладонях», «движение и звучание»). Артикуляционная гимнастика	Декабрь	Беседа Практические занятия
5.	Работа над дикцией.	Звуковой ряд. Буквы и звуки. Литературное произношение и разговорная речь. Скороговорки	Декабрь	Практические занятия.
6.	Чтение и сочинение стихотворений.	Теория стихосложения. Теоретический разбор стихотворений на все составляющие части. Речевой такт. Расстановка пауз и логического ударения. Подбор рифм	Декабрь	Практические занятия. Самостоятельная работа.
7.	Чтение прозы	Логический разбор текста. Понятие «подтекст», его значение для интонационного решения	Январь	Практические занятия.
8.	Речевая импровизация.	Рассуждение на заданную тему. Составление поздравительной речи	Январь	Практические занятия. Самостоятельная работа
9.	Вокал	Исполнение вокальных номеров. Индивидуальное и ансамблевое пение	Февраль	Практическое занятие
10.	Пластика	Развитие пластичности движений. Выражение эмоционального состояния в пластике. Выполнение пластических этюдов под музыку	Февраль	Практическое занятие
11.	Пантомима	Понятие «пантомима». Искусство актеров-мимов. Работа над простейшими действиями	Март	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия

		(игра в теннис, выполнение тяжелого труда, импровизация с воздушными шарами)		
12.	Элементы хореографии.	Основные позиции рук и ног в хореографии. Работа над простейшими танцевальными композициями	Март	Просмотр демонстративного материала. Практическое занятие
13.	Подвижные игры.	Различные игры на развитие силы, воли, координацию движений	Апрель	Практическое занятие
14.	Актерский тренинг.	Понятие «актерский тренинг». Его необходимость. Составляющие элементы актерского тренинга (мышечный разогрев, ритмический разогрев, эмоциональный разогрев)	Апрель	Беседа. Практические занятия
15.	Работа над этюдами.	Подготовка и исполнение этюдов различной сложности	Май	Практическое занятие
16.	Работа над сценическим образом.	Понятия «зерно роли», «психологический жест». Поиск психологического жеста для различных сказочных персонажей, литературных героев	Май	Практическое занятие
17.	Наблюдение.	Выполнение творческих заданий по наблюдению за животными и людьми	Июнь	Практическое занятие. Самостоятельная работа.
18.	Работа над мимикой актера.	Введение понятия «крупный план». Мимическое выражение различных чувств, эмоций. Работа в масках («безликой» и «эмоциональной»)	Июнь	Практическое занятие
19.	«Застольный период».	Чтение пьесы. Пересказ «от лица». Чтение по ролям	Июль	Практическое занятие
20.	Действенный анализ.	Поиск действия. Этюдные зарисовки по пьесе. Работа по определению ведущего предлагаемого обстоятельства	Июль	Практическое занятие
21.	Выстраивание событийного ряда	Определение начального, основного и главного событий в пьесе	Август	Практическое занятие
22.	Работа над кусками и эпизодами.	Взаимодействие партнеров на сцене	Август	Практическое занятие
23.	Элементы воплощения.	Грим (старческий, характерный, грим животных)	Сентябрь	Практическое занятие
24.	Зачетный срез знаний.	Показ инсценировки, спектакля	Сентябрь	Выступление на аудиторию
25.	Оснащение спектакля.	Музыкальное оформление, его значение. Созда-	Октябрь	Беседа. Практические занятия

		ние сценического образа спектакля (декорации, костюмы, грим)		
26.	Подготовка бутафории и реквизита к спектаклю.	Изготовление простейшего реквизита	Октябрь	Практическое занятие
27.	Индивидуальная работа над ролью.	Выявление «сквозного действия» роли. Характерность	Октябрь	Практическое занятие

Тематическое планирование (2 год)

Таблица 3

№ п/п	Наименований тем занятий	Содержание материала	Сроки реализации	Форма проведения занятия
1.	История развития русского театра	Малый театр. История, факты, репертуар, имена	Ноябрь	Беседа, просмотр демонстрационного материала.
2.	Зарубежные театры	Театр Японии. Американский театр	Ноябрь	Беседа, просмотр демонстрационного материала.
3.	Работа над дикцией	Работа над четкостью произношения гласных и согласных звуков. Легато и стаккато при произношении слов, фраз, предложений	Ноябрь	Практическое занятие
4.	Речевая импровизация	Рассуждение на заданную тему. Воздействие словом на партнера (убеждать, обвинять, успокаивать, просить и т.д.)	Декабрь	Практическое занятие
5.	Работа над художественными текстами	Работа над монологами из пьес Н.А. Островского, А.П. Чехова	Декабрь	Практическое занятие. Самостоятельная работа
6.	Итоговый контроль	Выполнение творческих заданий различной сложности	Декабрь	Практическая работа
7.	Риторика (ораторское искусство)	Законы риторики. Искусство убеждения	Январь	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия
8.	Речевой этикет	Разговор по телефону. Умение оказать первое впечатление. Беседа с руководителем, подчиненным	Январь	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия
9.	Вокал	Подготовка голосового аппарата к пению. Исполнение вокальных номеров. Индивидуальное и ансамблевое пение	Февраль	Практическое занятие
10.	Речь ведущего на сцене	Объявление. Монолог и диалог на сцене. Отношение к зрителю	Февраль	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия
11.	Пластика	Пластика рук. Пластические этюды под музыку. Пластический театр как вид сценического искусства. Рабо-	Март	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия. Самостоятельная работа

		та над пластическими номерами (создание пластического художественного образа)		
12.	Пантомима	Рисование: точка, линия, фигура. Работа над точностью движений при выполнении пантомимы. Работа над действиями (танец «сам с собой», стирка, игра в большой мяч, просмотр фильма в кинотеатре)	Март	Практическое занятие
13.	Элементы хореографии.	Партерная разминка. Знакомство с элементами классического, народного, историко-бытового танцев	Март	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия
14.	Итоговый контроль	Выполнение творческих заданий	Апрель	Практическое занятие
15.	Работа над пластическими композициями	Сюжет, его пластическое решение	Апрель	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия
16.	Индивидуальные занятия	Работа по индивидуальному плану	Май	Практические занятия
17.	Работа над этюдами	Неодушевленные предметы. Переходы. Состояния, ощущения	Май	Практическое занятие
18.	Элементы воплощения	Костюм, грим, особенности внешности + характерность действия = воплощение сценического образа. Наблюдение и поиск психологического жеста. Мимическое и пластическое решение образа	Июнь	Практические занятия. Самостоятельная работа
19.	Знакомство с пьесой	Чтение. Литературный и драматургический анализ пьесы. Выявление основной идеи. Проблематика	Июнь	Практическая работа
20.	Действенный анализ	Этюдный период работы над спектаклем (пробы, поиск действий, выполнение творческих заданий в предлагаемых обстоятельствах)	Июль	Практическая работа
21.	Составление постановочного плана.	Разбивка пьесы на куски, картины, сцены и эпизоды. Построение событийного ряда. Планирование репетиционной работы	Июль	Беседа. Практические занятия. Самостоятельная работа
22.	Работа над кусками, картинами, сценами и эпизодами	Выявление сквозного действия и сверхзадачи спектакля и каждой роли. Построение мизансцен	Август	Практическое занятие
23.	Спектакль, как художест-	Сценографическое	Август	Практические занятия.

	венный образ	решение. Атмосфера спектакля. Музыкальное и световое оформление		Самостоятельная работа
24.	Репетиционные занятия	Репетиции сцен, эпизодов. Репетиция в выгородках. Сводная репетиция. Техническая репетиция. Генеральная репетиция	Сентябрь	Практические занятия.
26.	Сдача спектакля	Подготовка реквизита, бутафории. Репетиция в костюмах, в декорациях, с музыкой и светом	Сентябрь	Практическое занятие
27.	Работа на аудиторию	Показ готового спектакля	Октябрь	Практическое занятие

Тематическое планирование (3 год)

Таблица 4

№ п/п	Наименование тематических занятий	Содержание материала	Сроки реализации	Формы проведения занятий
1.	Выдающиеся театральные деятели российского театра	Известные режиссеры и актеры, их вклад в развитие театра. Система К.С. Станиславского	Ноябрь	Беседа. Просмотр демонстративного материала
2.	Работа над дикцией	Правильное произношение. Сценическая речь, как искусство общения.	Ноябрь	Практические занятия. Самостоятельная работа.
3.	Работа над различными текстами	Логический разбор текста	Декабрь	Практическое занятие
4.	Тренинг пластический	Упражнение на чувство непрерывного движения. Основной принцип биомеханики, приемы биомеханики (отказ, посыл, тормоз)	Декабрь	Практическое занятие
5.	Работа с предметами.	Упражнения с мячом, палкой, обручем и др.	Январь	Практическое занятие
6.	Работа над хореографическими и пластическими этюдами, композициями, номерами	Сюжет, его пластическое решение. Повышение уровня своего пластического воображения при сочинении этюдов, композиций, номеров	Январь	Беседа. Просмотр демонстрационного материала. Практические занятия
7.	Работа над техникой актера	Подготовка и исполнение этюдов. Использование элементов воплощения, психологических жестов. Работа над характером	Март	Практическое занятие
8.	Контакт, взаимодействие, сотрудничество	Индивидуальные и групповые упражнения, требующие осознанного партнерства, умения взаимодействовать, по-	Март	Практическое занятие

		актерски пристраиваться для решения творческой задачи. Совместной создание общей атмосферы		
9.	Требования к актеру в современном театре	Что должен уметь актер? Школа-студия МХАТ. Санкт-Петербургская театральная академия	Апрель	Практические занятия. Самостоятельная работа
10.	Индивидуальные занятия	Работа по индивидуальному расписанию	Май	Практическая работа
11.	Знакомство с пьесой	Чтение. Литературный и драматургический анализ пьесы. Выявление основной идеи. Проблематика	Май	Практическая работа
12.	Действенный анализ	Этюдный период работы над спектаклем (пробы, поиск действий, выполнение творческих заданий в предлагаемых обстоятельствах)	Июнь	Практическое занятие
13.	Составление постановочного плана	Разбивка пьесы на куски, картины, сцены и эпизоды. Построение событийного ряда. Планирование репетиционной работы	Июль	Практическое занятие
14.	Репетиционные занятия	Репетиции сцен, эпизодов. Репетиция в выгородках. Сводная репетиция. Техническая репетиция. Генеральная репетиция	Август	Практические занятия
15.	Характерный грим	Индивидуальные занятия по нанесению грима для усиления характерности образа	Август	Практическое занятие
16.	Работа над характерностью действий.	Групповая и индивидуальная работа над ролью. Взаимодействие партнеров	Сентябрь	Практическое занятие
17.	Подготовка творческого выступления	Индивидуальная и групповая работа над выпускным номером, композицией, спектаклем. Этюдный период. Построение мизансцен. Репетиции. Подготовка костюмов и реквизита	Сентябрь	Самостоятельная работа
18.	Сдача спектакля	Подготовка реквизита, бутафории. Репетиция в костюмах, в декорациях, с музыкой и светом	Октябрь	Практическое занятие
19.	Работа на аудиторию	Показ готового спектакля	Октябрь	Выступление на аудиторию

Механизм реализации

Организационно-педагогические основы занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 час, с 10-минутным перерывом. Количество участников 8–10 человек. Для массовых постановок – не более 14 человек. 70 % содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность. Это: репетиции, показ миниатюр и концертных номеров, подготовка костюмов. Остальное время распределено на проведение тематических бесед, просмотр электронных презентаций, заучивание текстов, репетиции.

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Таблица 5

№ п/п	Должность	Кол-во человек	Направление работы
1.	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации филиал учреждения в п. Мулымья	0,5	1.Контролирует процесс реализации программы, оказывая при этом необходимую помощь. 2.Оценивает эффективность проводимых мероприятий
2	Специалист по работе с семьей отделения социальной реабилитации и абилитации филиал учреждения в п. Мулымья	1	1.Оказывает помощь в организации мероприятий в рамках программы
3.	Культурный организатор отделения социальной реабилитации и абилитации филиал учреждения в п. Мулымья	1	1.Формирование групп для занятий в театральной студии. 2.Составление тематического плана. 3.Организация учебного процесса посредством проведения тематических и практических занятий. 4.Ведение журнала «Учета посещаемости»
4.	Инструктор по труду отделения социальной реабилитации и абилитации филиал учреждения в п. Мулымья	0,5	1.В рамках программы проводит консультации по изготовлению реквизита. 3. Оказывает помощь в изготовлении костюмов

Материально-технические ресурсы

Кабинеты	Оборудование, материалы, имеющиеся в наличии	Требуется	Бюджет
Дидактический материал	Иллюстрации картин; иллюстрации по истории театра; литература по истории зарубежного и русского театра; стихи и прозаические произведения русских и зарубежных поэтов и писателей; диски с детскими песнями и песнями эстрадных исполнителей; диски со спектаклями	-	-
Актный зал	Стулья, музыкальный центр, караоке, мультимедийное оборудование, экран	-	-
Костюмерная	Костюмы и иной реквизит	-	-

Информационные ресурсы

Для того чтобы выявить и привлечь заинтересованных граждан старшего поколения для участия в данной программе разработаны информационные памятки, в которых кратко рассказывается о самой программе ее целях и задачах. В отделении оформлен информационный стенд объявления о наборе группы.

- выпуск информационных буклетов;
- информирование через СМИ о проводимых мероприятиях.

Методические ресурсы

Коммуникативная технология обучения (Н. Лозанов, Е. И. Пассов, В. Л. Скалкин и др.) главное в технологии – речевая направленность обучения через общение.

Особенностью этого подхода является то, что участник предстает на какое-то время автором точки зрения по обсуждаемому вопросу. У него формируется умение высказывать свое мнение, понимать, принимать или отвергать чужое мнение, осуществлять конструктивную критику, искать позиции, объединяющие различные точки зрения.

Технология коллективного творческого воспитания (И. П. Иванов), которая построена на принципах:

- приоритет успешности, талантливости участников;
- учет субъективности личности человека;
- приоритет эстетических ценностей (доброта, любовь и др.);
- гуманизация;
- сотрудничество, партнерство;
- групповое влияние на индивидуальные способности личности;
- коллективная и общественная значимость деятельности.

Технология развития критического мышления.

С точки зрения психологии, критическое мышление – это разумное рефлексивное мышление, сфокусированное на решении того, во что верить и что делать (Д. Браус, Д. Вуд):

- использование таких когнитивных навыков и стратегий, которые увеличивают вероятность;
- получение желательного результата, отличается взвешенностью, логичностью и целенаправленностью (Д. Халперн).

Большая роль в программе отводится решению ситуативных задач, связанных непосредственно с развитием индивидуальных коммуникативных умений, снятие барьеров публичного выступления.

Форма занятий – групповая и индивидуальные занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного представления для отработки дикции, мизансцены. Постановка сценок к конкретным мероприятиям, инсценировка сценариев праздников, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений, – все это направлено на приобщение граждан пожилого возраста к театральному искусству и мастерству.

Методические пособия: в ходе реализации программы будет осуществляться подборка методического материала для тематических занятий, с разработкой наглядного материала (презентаций, видео материала). Для подборки видео материала будут использованы интернет ресурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрачников, С. Г. Теория и практика сценической школы / С. Г. Андрачников. – Москва : б. и., 2006. – Текст : непосредственный.
2. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой : книга для учителя / Н. П. Аникеева. – Москва : Просвещение, 2004. – Текст : непосредственный.
3. Бондарева, В. Записки помрежа В. Бондарева. – Москва : Искусство, 1985. – Текст : непосредственный.
4. Брянцев, А.А. Воспоминания. Статьи / А. А. Брянцев. – Москва : б. и., 1979. – Текст : непосредственный.

5. Горчаков, Н. М. Режиссерские уроки Станиславского / Н. М. Горчаков. – Москва : б. и., 2001. – Текст : непосредственный.
6. Гиппнус, С. В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники / С. В. Гиппнус. – Москва : Искусство, 2002. – Текст : непосредственный.
7. Захава, Б. Е. Мастерство актера и режиссера / Б. Е. Захава. – Москва : Просвещение, 1978. – Текст : непосредственный.
8. Когтев, Г. В. Грим и сценический образ / Г. В. Когтев. – Москва : Советская Россия, 2006. – Текст : непосредственный.
9. Корогодский, З. Я. Начало / З. Я. Корогодский. – Санкт-Петербург : б. и., 2005. – Текст : непосредственный.
10. Косарецкий, С. Г. П.П.М.С. – центры России: современное положения и тенденции / С. Г. Косарецкий. – Текст : непосредственный // Школа здоровья. – 2007. – № 3. – с. 52–57.
11. Курбатов, М. Несколько слов о психотехнике актера / М. Курбатов. – Москва : б. и., 2004. – Текст : непосредственный.
12. Логинова, В. Заметки художника-гримера / В. Логинова. – Москва : Искусство, 1994. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теоретические вопросы (письменные ответы):

1. Что значит этюд на память физических действий?
2. Назови виды пристроек.
3. Чем отличается произведение литературы от драматургического произведения?

Практические задания:

1. Этюд (дифференцированно).
2. Наблюдение(рассказ-показ).
3. Чтение литературного произведения (по выбору).

Приложение 2

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тест:

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Чего не было в театре У. Шекспира «Глобус»?	а) сцены; б) актеров; в) декораций
2.	Выдели звукоряд, используемый для речевого тренинга	а) изаоуы; б) аиоыэу; в) иыаоуэ
3.	Определи порядок проведения актерского тренинга (1,2,3)	эмоциональный разогрев; мышечный разогрев; ритмический разогрев
4.	Из чего складывается атмосфера спектакля? (зачеркни лишнее)	а) декорации; б) музыкальное оформление; в) световое оформление; г) состояние актеров; д) настроение режиссера
5.	Напиши 3 любых элемента воплощения	1. 2. 3.

Практические задания

1. Пластический этюд под музыку.
2. Подбор «психологического жеста» к сказочному персонажу по выбору педагога.
3. Составление диалога-импровизации на заданную тему.

Приложение 3

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Блок. Тест

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Что такое подтекст?	а) развитие мысли, содержащейся в тексте; б) скрытый, отличный от прямого значения высказывания смысл, который восстанавливается на основе контекста с учетом ситуации; в) игра слов
2.	Обведи названия стихотворных размеров	а) ямб; б) хорей; в) тетраэдр; г) анапест; д) амфибрахий; е) дактиль; ж) гекзаметр
3.	Определи эмоцию	1. 2. 3.
4.	Что такое пантомима?	а) вид сценического искусства, в котором художественный образ создается при помощи пластики, мимики; б) вид сценического искусства, в котором художественный образ создается средствами костюма, грима и музыки; г) показ без слов; д) игра мимов
5.	Фабула это...?	а) краткое содержание произведения; б) главное в произведении; в) фактическая сторона повествования
6.	Бутафория – это...?	а) поддельные предметы; б) игра слов; в) старые вещи
7.	Театральные жанры (зачеркни лишнее)	а) драма; б) комедия; в) боевик; г) трагедия
8.	Что такое событие в пьесе?	а) действенный факт; б) финал пьесы; в) случай

2. Блок

Дай определение: Ведущее предлагаемое обстоятельство – это

Закончи фразу: Артикуляционная гимнастика формирует и развивает

Творческий блок

Напишите продолжение: Театр сочетает в себе такие виды искусства как

ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА «55 +», ИНВАЛИДОВ В РАМКАХ «ДВОРОВОГО» СОЦИАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Автор:

Ю. В. Шумилова, заведующий отделением социального сопровождения граждан бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения», филиала в пгт. Новоаганск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

В последние десятилетия в обществе наблюдается значительное увеличение численности граждан пожилого возраста, треть населения России – люди старше 55 лет. Всемирный демографический прогноз говорит о том, что к 2025 г. доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит уже 40 %. Процесс старения населения, выражающийся в возрастании доли граждан старшего поколения в населении страны, является общемировой тенденцией. Это ставит новые задачи и цели перед государством и обществом, направленные не только на обеспечение основных потребностей граждан старшего поколения для поддержания условий жизнедеятельности, но и на создание условий для активного долголетия, включающего участие их в политической, социальной и в иных сферах деятельности общества, мероприятиях, относящихся к различным сферам жизни: заботе о здоровье, активному отдыху, спорту, культурному досугу, образованию, программам профессионального развития, занятости, социальным проектам и др. «В нашем обществе уже давно есть запрос на новую, современную политику в отношении людей старшего возраста. Она должна опираться на дифференцированный подход, на создание условий, обеспечивающих как активное долголетие, так и эффективную поддержку тем, кто нуждается, действительно в помощи», – В. В. Путин – Президент РФ. Правительством Российской Федерации в 2016 г. утверждена «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года». Улучшение качества жизни пожилых людей, повышение эффективности и качества социальных услуг, развитие и совершенствование их, внедрение инновационных социальных практик – являются основными принципами Федерального закона от 28.12.2013г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Всероссийского проекта «Образ будущего социальной сферы. Социальная поддержка, социальное обслуживание» (2018–2025 гг.) – дорожная карта. Поэтому, необходимо создание современной модели социальной политики в отношении граждан старшего поколения, направленной на формирование их возможностей в целях устойчивого повышения продолжительности, уровня и качества жизни, стимулирования активного долголетия. Люди предпенсионного и пенсионного возраста являются носителями знаний и опыта, вносят существенный вклад в совокупный интеллектуальный потенциал, социально-экономическое развитие страны, стремятся к продолжению трудовой деятельности, являются создателями значимой части материальных благ. Зачастую люди, находясь в предпенсионном и пенсионном возрасте, достаточно энергичны, деятельны, готовы еще потрудиться, поделиться своим опытом и знаниями, имеют желание быть нужными, полезными, почувствовать свою значимость, поэтому проект в совокупности с созданием стандарта активного долголетия поможет людям старшего возраста понять, что их «золотой возраст»

не станет помехой для их активного творческого долголетия, поможет обрести уверенность в будущем. Актуальность проекта обусловлена тем, что в современных условиях на первый план выдвигаются проблемы активности человека, его сознательного участия в социокультурной жизни, готовности к самореализации и самосовершенствованию. Данный проект программы будет способствовать достижению поставленной цели – повышению качества жизни граждан пожилого возраста 55+, инвалидов путем создания новых возможностей для активного долголетия. Развитие проекта программы в интересах старшего поколения предусматривает максимальное вовлечение сторонних учреждений, волонтерского корпуса на основе сотрудничества.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет) (далее – граждане в возрасте «55+»), инвалиды.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации является адаптированной для граждан пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет) (далее – граждан в возрасте «55+»), инвалидов.

Цель и задачи

Цель проекта – создание условий для эффективной социальной поддержки, повышения социальной активности граждан в возрасте «55+», инвалидов через информирование и организацию межведомственного взаимодействия с организациями и учреждениями культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения, туризма, центрами занятости населения, образовательными и иными организациями, общественными объединениями.

Задачи проекта:

1. Организовать необходимые организационно-методические условия для реализации проекта.
2. Организовать мероприятия, направленные на вовлечение граждан старшего поколения, инвалидов к участию в культурно-досуговых, физкультурно-оздоровительных, спортивных, туристических мероприятиях.
3. Содействовать в реализации мероприятий направленных на активное долголетие и мотивацию к здоровому образу жизни.
4. Вовлекать в добровольческую (волонтерскую) деятельность.
5. Выявлять и предупреждать риски социального неблагополучия, включая профилактику виктимного поведения одиноко проживающих граждан в возрасте «55+», инвалидов, формирование «групп особого внимания».
6. Активизация межведомственного взаимодействия и социального партнерства.
7. Проанализировать эффективность реализации мероприятий проекта.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

1. Повышение социальной активности граждан в возрасте «55+», увеличение доли их участия в мероприятиях.
2. Адаптация граждан в возрасте «55+» к современному ритму жизни, создание условий для полноценной жизни, их активного долголетия.
3. Укрепление здоровья, развитие физической активности, спорта и формирование здорового образа жизни.

4. Развитие добровольческого движения.
5. Увеличение участников проекта в рамках межведомственного взаимодействия.
6. Повышение продолжительности и качества жизни пожилых людей путем создания условий и новых возможностей для активного долголетия.

Формы работы

Организационные: групповые, индивидуальные, коллективные, массовые.

Исследовательские: опрос, анкетирование, наблюдение.

Практические: разработка информационных памяток, буклетов, листовок, размещение информации на официальном сайте учреждения, в социальных сетях консультирование, индивидуальные и групповые занятия, беседы, мастер-классы, психологические тренинги, конкурсные программы, концерты, выставки, круглые столы, викторины, экскурсии, вечера отдыха, спартакиады, группы взаимопомощи и взаимоподдержки.

Аналитические: анализ, оценка эффективности.

Методы работы

Организационные: планирование, информирование, координирование.

Исследовательские: наблюдение (прямое и косвенное), опрос, анкетирование.

Практические: «круглые столы», тренинги, «школы безопасности», оздоровительные методы, методы психоэмоционального воздействия, методы организации досуговой деятельности.

Аналитические: анализ эффективности деятельности, обобщение, сравнение, сопоставление.

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

Организационный этап:

1. Информационно-разъяснительная работа для граждан в возрасте «55+», инвалидов по вовлечению в общественно-значимые, культурно-досуговые, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

2. Выявление граждан в возрасте «55+», инвалидов, проживающих на территории социального участка:

- подомовой (поквартирный) обход социального участка;
- рейды в места массового отдыха, беседы с гражданами;
- выявление в результате обмена информацией посредством межведомственного взаимодействия.

3. Формирование и актуализация реестра граждан в возрасте «55+», инвалидов.

4. Разработка плана работы с гражданами в возрасте «55+», инвалидами с учетом выявленных потребностей и запросов.

5. Разработка индивидуальных планов работы с гражданами возраста «55+», инвалидами. Срок реализации: постоянно в ходе реализации проекта.

Практический этап:

1. Оказание адресной помощи гражданам в возрасте «55+», инвалидам по проводимым социально-значимым, физкультурно-оздоровительным, культурно-досуговым мероприятиям учреждений.

Срок реализации: январь – декабрь 2020, далее постоянно в ходе реализации проекта.

Информационный этап:

1. Разработка информационных памяток, буклетов, листовок для граждан в возрасте «55+», инвалидов в рамках предоставления услуг.

Срок реализации: январь – март 2020, далее по мере необходимости.

2. Размещение информации на официальном сайте учреждения, в социальных сетях для граждан в возрасте «55+», инвалидов.

Срок реализации: актуализация информации 1 раз в месяц.

Аналитический этап:

1. Анкетирование граждан в возрасте «55+», инвалидов. Оценка результатов по качественным и количественным показателям.

2. Оценка и анализ эффективности реализации проекта (подведение итогов работы специалистов с гражданами в возрасте «55+», инвалидами).

Срок реализации: 1 раз в полугодие.

Проект представляет собой комплекс групповых, индивидуальных, массовых и коллективных мероприятий, направленных на поддержание возможностей самореализации жизненно важных потребностей, повышение физической и социальной активности, нормализацию психического статуса граждан пожилого возраста и инвалидов. Мероприятия реализуются в течение года. Тематика мероприятий подбирается таким образом, чтобы участники проекта могли включиться в них в любое время, активно участвовать в их подготовке и проведении, по завершению каждого вида деятельности увидеть результат своих усилий. Количество мероприятий зависит от интересов и возможностей участников, продолжительности одного мероприятия. Мероприятия организуются с учетом индивидуальных интересов, потребностей, физических возможностей и желаний участников. В процессе реализации проекта допускается корректировка и взаимозаменяемость мероприятий. Реализация мероприятий осуществляется во взаимодействии со всеми структурными подразделениями учреждения, учреждениями здравоохранения, культуры, спорта, общественными организациями и частными лицами. При проведении мероприятий будет организовано сотрудничество с учреждениями культуры, спорта, общественными организациями. Организацию работы по реализации проекта осуществляют специалисты по работе с семьей отделения социального сопровождения граждан, специалисты структурных подразделений учреждения.

Таблица 1

Направления деятельности и их содержание

№	Наименование направления	Содержание направления	Ответственный
1.	Информационное	Информирование граждан в возрасте «55+» путем door-to-door обхода, опроса, распространения печатной продукции, проведения круглых столов, подключения граждан пожилого возраста, инвалидов к социальным сетям, размещения информации на официальном сайте учреждения, в социальных сетях	Специалист по работе с семьей
2.	Социальное	Выявление граждан в возрасте «55+», инвалидов	Специалист по работе с семьей
		Формирование и актуализация реестра граждан в возрасте «55+», инвалидов	Специалист по работе с семьей
		Разработка плана работы с гражданами в возрасте «55+», инвалидами с учетом выявленных потребностей и запросов.	Специалист по работе с семьей
		Разработка индивидуальных планов работы с гражданами возраста «55+», инвалидами.	Специалист по работе с семьей
		Оказание адресной помощи гражданам в возрасте «55+», инвалидам по проводимым социально-значимым, физкультурно-оздоровительным, культурно-досуговым мероприятиям учреждений	Специалист по работе с семьей
3.	Социально-правовое	Профилактика виктимного поведения Терроризм и мошенничество, Основы юридической безопасности	Юрисконсульт, специалист по работе с семьей
4.	Социально-средовое	Проведение мероприятий по повышению уровня ком-	Специалист по

		муникативного потенциала, консультирование на актуальные темы Тренировка мелкой моторики для продления жизненного потенциала Обучение навыкам безопасного поведения в быту и общественных местах путем проведения бесед, направленных на личную безопасность граждан, недопущение экстремальных ситуаций и несчастных случаев в быту, развитие бдительности и разумной осторожности, повышение чувства уверенности	работе с семьей, инструктор по труду, специалист по комплексной реабилитации
5.	Социально-медицинское	Пропаганда здорового образа жизни. Овладение практическими навыками физкультурно – оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно – спортивной деятельности	Инструктор по лечебной физической культуре
6.	Психологическое	Психологические тренинги, консультации	Психолог

План реализации программных мероприятий

Тематический план мероприятий

Таблица 2

Тематический план социально-правовых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1.	Лекция: «Пенсии. Доплаты к пенсии»	январь	Специалисты по работе с семьей Юриисконсульт
2.	Беседа: «Осторожно – мошенники (виды мошенничества и способы защиты)»	февраль	Юриисконсульт
3.	Лекция: «Бесплатная юридическая помощь»	март	Юриисконсульт
4.	Лекция: «Нарушение права на неприкосновенность частной жизни»	апрель	Юриисконсульт
5.	Беседа «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома»	май	Специалисты по работе с семьей
6.	Лекция «Договор дарения»	июнь	Юриисконсульт
7.	Беседа «Юридические аспекты оформления наследства»	июль	Юриисконсульт
8.	Проведение публичных обсуждений в форме «круглых столов» с представителями общественных, некоммерческих организаций, оказывающих социальные услуги населению «Социальное и культурное обслуживание граждан пожилого возраста и инвалидов»	август	Заведующий отделением, специалисты по работе с семьей
9.	Лекция: «Основы правовой и финансовой грамотности»	сентябрь	Юриисконсульт
10.	Лекция: «Права и обязанности человека и гражданина РФ»	октябрь	Юриисконсульт
11.	Лекция на тему: «Об основах социального обслуживания граждан в РФ»	ноябрь	Юриисконсульт
12.	Интерактивная игра «Знаюки права»	декабрь	Юриисконсульт

Таблица 3

Тематический план психологических мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1.	«Зачем надо себя знать? Или психология-это просто»	Январь	Психолог

2.	«Страх. Пути преодоления»	Февраль	Психолог
3.	«Что-то с памятью моей стало?»	Март	Психолог
4.	«Повышаем самооценку»	Апрель	Психолог
5.	«Вербальная агрессия и психологическое давление. Методы защиты»	Май	Психолог
6.	«Негативные мысли. Как от них избавиться»	Июнь	Психолог
7.	«Одиночество. Как его можно победить?»	Июль	Психолог
8.	«Методы психологической защиты. Прием словесных аффирмаций»	Август	Психолог
9.	«Энергетические вампиры, кто они? Приемы психологической защиты»	Сентябрь	Психолог
10.	«Как укротить дракона по имени «Раздражительность»	Октябрь	Психолог
11.	«Жизненные сценарии. Можно ли изменить судьбу?»	Ноябрь	Психолог
12.	«Аутотренинг – как средство самоконтроля эмоционального состояния»	Декабрь	Психолог

Таблица 4

Тематический план физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1.	Боремся с факторами риска. Как сохранить здоровье на долгие годы? Предотвратимые болезни что это? Гипертония под контролем. Инфаркт миокарда и инсульт предотвратимы. Профилактика атеросклероза. Бросить курить. Алкоголь в пожилом возрасте.	январь	Инструктор по лечебной физической культуре
2.	Здоровое питание. «Боремся с лишним весом» Каким должно быть питание в пожилом возрасте. Предупреждение отравлений. Боремся с холестерином.	февраль	Инструктор по лечебной физической культуре
3.	Правила поведения на льду в весенний период. Техника безопасности на льду.	март	Инструктор по лечебной физической культуре
4.	«Здоровый образ жизни – норма» Пропаганда здорового образа жизни. Развитие массового спорта и оздоровление граждан старшего поколения	апрель	Инструктор по лечебной физической культуре
5.	«Физкультура и спорт для вашего здоровья» Недостаточная физическая активность. Виды спорта для пожилых.	май	Инструктор по лечебной физической культуре
6.	«Здоровый образ жизни – норма»	июнь	Инструктор по лечебной физической культуре
7.	«Польза скандинавской ходьбы» Овладение техникой скандинавской ходьбы с палками. Пропаганда здорового образа жизни.	июль	Инструктор по лечебной физической культуре
8.	Практическое занятие: «Что я могу» Овладение практическими навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	август	Инструктор по лечебной физической культуре

9.	Профилактика заболеваний органов движения. Питание пожилых людей и специализированные продукты диетического питания. Каким должно быть питание в пожилом возрасте. Предупреждение отравлений. Боремся с холестерином	сентябрь	Инструктор по лечебной физической культуре
10.	«Техника скандинавской ходьбы»	октябрь	Инструктор по лечебной физической культуре
11.	«Фитболаэробика» Техника упражнений. Доступные упражнения для пожилых людей.	ноябрь	Инструктор по лечебной физической культуре
12.	«Комплекс упражнений с элементами йоги»	декабрь	Инструктор по лечебной физической культуре

Таблица 5

Тематический план досугового направления

№	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1.	«Модульное оригами» - поделки из бумаги	Январь	Инструктор по труду
2.	«Фарфоровое тесто» - лепка	Февраль	Инструктор по труду
3.	«Цветы» вязание крючком	Март	Инструктор по труду
4.	Поделки из бисера	Апрель	Инструктор по труду
5.	Изготовление шести гарные салфетки	Май	Инструктор по труду
6.	«Букет» - изготовление цветов из фоамирана	Июнь	Инструктор по труду
7.	«Квиллинг» - работа с бумагой	Июль	Инструктор по труду
8.	«Домашние тапочки» - шитье тапочек из бросового материала	Август	Инструктор по труду
9.	Творчество из саленного теста	Сентябрь	Инструктор по труду
10.	Набивание ковриков иглой с шерстенными нитками	Октябрь	Инструктор по труду
11.	«Пупсы» - шитье мягкой игрушки из бросового материала	Ноябрь	Инструктор по труду
12.	«Не только читаем» - плетение из газет	Декабрь	Инструктор по труду

Механизм реализации

Специалисты отделения, ответственные за реализацию проекта подводят итоги проделанной работы, анализируют качество предоставленных услуг и работу каждого специалиста. Контроль качества реализуемой программы отслеживается через:

- активность граждан в возрасте «55+», инвалидов в мероприятиях;
- анализ анкетирования активности граждан в возрасте «55+», инвалидов.

Контроль проводится на всех этапах реализации программы.

Предварительный контроль: осуществляется на организационно-исследовательском этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий программы (подготовка методического материала, выявление, формирование и актуализация реестра, содействие в подготовке пакета документов для признания нуждаемости в социальном обслуживании).

Текущий контроль: проводится ежемесячно весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.

Заключительный контроль: проводится на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки результатов, анализа проведенной работы, внесения изменений.

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Таблица 6

Кадровые ресурсы

№	Наименование должности специалиста	Кол-во шт. ед.	Функции в реализации проекта
1.	Заведующий отделением	1 ед.	Содействие и помощь специалистам в реализации проекта. Контроль за реализацией плана работы.
2	Специалист по работе с семьей	4 ед.	Выявление, информирование, содействие гражданам в возрасте «55+» в подготовке пакета документов для признания нуждаемости в социальном обслуживании, формирование и актуализация реестра, организация групп по интересам, межведомственное взаимодействие, проведение индивидуальных, групповых занятий, бесед.
3.	Юрисконсульт	1 ед.	Проведение бесед, лекций, консультирование.
4.	Психолог	1 ед.	Проведение групповых психокоррекционных занятий, консультирование, тренинги.
5.	Инструктор по лечебной физической культуре	1 ед.	Проведение бесед, лекций, занятий, консультирование.
6.	Инструктор по труду	1 ед.	Проведение занятий, консультирование.

Материально-технические ресурсы

Реализация проекта предполагает кабинеты для специалистов по работе с семьей необходимое оборудование: мебель, оргтехника, телефонная и сотовая связь, подключение к Интернет-ресурсам, создание условий для приема посетителей.

К реализации проекта привлекаются психолог, инструктор по лечебной физической культуре, юрисконсульт, инструктор по труду БУ «НРКЦСОН», сторонние организации п.г.т. Новоаганск и с.Варьеган, таким образом, осуществляется взаимодействие между отделениями учреждения, территориальными учреждениями пгт. Новоаганск и с. Варьеган.

Информационные ресурсы

1. Официальные сайты органов местного самоуправления, учреждения социального обслуживания, учреждений.

2. Средства массовой информации.

3. Информационно-рекламные печатные издания: памятки, буклеты, листовки, объявления, интернет- сайт учреждения.

Методические ресурсы

Конспекты занятий, сценарии мероприятий, методические рекомендации, дидактический материал, методическая литература, дидактика, методики.

Эффективность реализации

В ходе реализации данного проекта отслеживаются следующие критерии оценки эффективности:

Количественные:

Численность граждан в возрасте «55+» и инвалидов, охваченных культурно-досуговыми, спортивными мероприятиями.

Численность удовлетворенных граждан в возрасте «55+» и инвалидов культурно-досуговыми, спортивными мероприятиями.

Численность граждан в возрасте «55+» и инвалидов, получивших услуги в рамках мероприятий программы.

Численность удовлетворенных граждан в возрасте «55+» и инвалидов полученными услугами в рамках мероприятий программы.

Качественные:

Доля граждан, охваченных мероприятиями (% соотношение количества граждан, охваченных мероприятиями к количеству граждан, вовлеченных в реализацию проекта).

Доля проведенных мероприятий (% соотношение количества проведенных мероприятий к количеству запланированных мероприятий).

Доля граждан, удовлетворенных качеством проведенных мероприятий (% соотношение количества граждан, удовлетворенных качеством проведенных мероприятий, к общему количеству граждан, получивших услуги).

Доля граждан с положительными отзывами (% соотношение количества граждан с положительными отзывами к количеству граждан, вовлеченных в реализацию проекта).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова, Н. В. Успенская, Т. Н. Организация обслуживания пожилых людей в условиях крайнего севера / Н. В. Кузнецова, Т. Н. Успенская. – Ханты-Мансийск : б. и., 2002. – Текст : непосредственный.

2. Порядок предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденный Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.09.2014 № 326-П. – Текст : электронный // Информационно-правовое обеспечение «Гарант» : [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/19019827/>.

3. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 года № 164-р). – Текст : электронный / Информационно-правовое обеспечение «Гарант» : [сайт]. – URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71222816/>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ГРАЖДАНАМ В ВОЗРАСТЕ «55+», ИНВАЛИДАМ

Социально-педагогические услуги:

1. Формирование позитивных интересов (в том числе в сфере досуга) (групповая услуга 10 услуг – 10 чел.).

2. Организация досуга (праздники, экскурсии и другие культурные мероприятия) (групповая услуга – 10 чел.).

Приложение 2

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОБЩЕНИЮ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ИНВАЛИДАМИ

Соблюдение следующих советов и рекомендаций поможет специалисту наладить общение с пожилыми людьми и инвалидами:

1. Уделяйте максимально возможное внимание пожилым людям и инвалидам. Доброжелательное отношение специалиста, умение выслушать и понять способно заметно облегчить психоэмоциональное и физическое состояние пожилого человека или инвалида. Эффективность общения специалиста напрямую зависит от его умения слушать и сопереживать.

2. Говорите четко и членораздельно, смотря в глаза. Налаживая общение с пожилыми людьми или инвалидами, специалисту необходимо следить за тем, чтобы речь была четкой и членораздельной. Слова произносятся громко и понятно, шевеля губами. Не расслышав что-либо, пожилой человек или инвалид сможет восполнить пробел по артикуляции. При разговоре желательно смотреть собеседнику прямо в лицо, не отворачиваясь.

3. Используйте четкие и точные вопросы и предложения. Строя общение с людьми пожилого возраста или инвалидами, необходимо разговаривать на понятном им языке, простыми словами, без заумных оборотов. Следует учитывать то, что сложно построенные фразы или вопросы запутывают пожилого человека или инвалида, чем проще, тем понятнее. Если видно, что пожилые люди или инвалиды не понимают, то нужно повторить и перефразировать предложение или вопрос.

4. Отрегулируйте громкость голоса должным образом. Правила общения с пожилым человеком или инвалидом рекомендуют говорить достаточно громко, но не провозглашая. Специалисту необходимо приспособить тембр и уровень звука голоса под потребности собеседника, учитывая при этом и внешнюю обстановку, и качество их слуха.

5. Необходимо знать о проблемах со здоровьем пожилого человека. С возрастом у пожилых людей или инвалидов обостряются болезни, что может замедлять речь, понимание, реакцию. Правила общения с пожилым человеком или инвалидом рекомендуют перед разговором узнать о состоянии его здоровья: не страдает ли он потерей слуха, речи, памяти. Наличие этих факторов значительно усложняет коммуникацию, но эти особенности необходимо специалисту учитывать.

6. Желая выяснить самочувствие и состояние здоровья пожилых людей и инвалидов, необходимо тщательно продумывать каждый задаваемый вопрос. Озвучив нужное, необходимо дождаться ответа, дать время обдумать и не торопить собеседника. Несколько вопросов, заданных подряд, могут сбить его с толку. Желательно избегать формулировок, которые уже содержат ответ, к примеру: «У вас болит спина?» или: «Понизилось давление?» Необходимо дать возможность человеку самостоятельно описать свои ощущения и симптомы. Не нужно задавать односложных вопросов, расспрашивая о том, что беспокоит. Правила общения с пожилым человеком и инвалидом рекомендуют терпеливо выслушать жалобы, не вставляя преждевременных реплик, не демонстрируя свое недовольство и желание закончить разговор. Рассказывая о своих недугах, пожилые люди и инвалиды ждут от специалиста поддержки и понимания. Иногда необязательно что-либо говорить и искать нужные слова, а просто достаточно взять руку, погладить плечо, приблизиться или кивнуть.

7. Применяйте визуальные средства, если это возможно. Общение с людьми пожилого возраста или инвалидами может быть наглядным. Зная о проблемах у человека с памятью или слухом, старайтесь применять в разговоре с ними наглядные примеры. Показывайте то, о чем идет речь. В частности, не спрашивайте: «Что у вас болит?», а скажите, указывая на голову: «У вас болит голова?».

8. Не спешите, будьте терпеливы и улыбайтесь. Правила общения с пожилым человеком или инвалидом рекомендуют чаще улыбаться при беседе. Улыбкой можно показать собеседнику понимание и уважение. Необходимо всегда поддерживать дружелюбное отношение при разговоре с пожилыми людьми и инвалидами, стараться говорить медленнее и понятнее, делать интервалы между вопросами, чтобы дать возможность понять спрашиваемое и продумать ответ. Такие паузы говорят об уважении и терпении. Это особенно важно, если пожилые люди или инвалиды склонны к потере памяти.

9. Общение с пожилыми людьми и инвалидами требует душевности и желания помочь. Если пожилой человек или человек с ограниченными возможностями жизнедеятельности просит специалиста сделать что-то сложное, то необходимо при разговоре всегда озвучить основание для отказа. Следует спокойно и корректно объяснить о готовности выполнить их просьбу, и пояснить о причинах, которые не позволят это сделать. Если просьба реальна, то не стоит никогда отказывать в помощи, нужно сделать все возможное для ее осуществления.

10. Наличие понимания и сострадания при различных контактах ценится пожилыми людьми и инвалидами больше, чем самые комфортные условия и эффективные лекарства. Выражение сочувствия и готовности прийти на помощь – основа полноценного общения с пожилым человеком или инвалидом. Это нормализует эмоции, успокаивает, дает надежду.

Приложение 3

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ПОТРЕБНОСТИ ГРАЖДАНИНА

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

от « » _____ 20 г.

Ф.И.О. _____

Дата рождения: _____

Домашний адрес: _____

Телефон: _____

Адрес электронной почты: _____

Социальные сети: _____

Сведения о семье: _____

Социальный статус семьи/гражданина: _____

Состав семьи:

ФИО	Дата рождения	Степень родства	Место работы/учебы лица, совместно проживающего с гражданином	Категория лица, совместно проживающего с гражданином

Категория гражданина (нужное подчеркнуть): пенсионер по старости; инвалид _____ группы; член семьи погибшего (умершего) инвалида войны, ветеран труда, и пр. _____

Потребности гражданина:

Формирование позитивных интересов в сфере досуга (приобщение к различным сферам деятельности):

Декоративно-прикладное искусство).

Народное и музыкальное творчество.

Обеспечение информацией о различных сферах деятельности (трудовой, профессиональной и др.).

Иное _____

Организация досуга (праздников, экскурсий и др.).

Привлечение к участию в досуговых и культурно-массовых мероприятиях.

Привлечение к участию в кружковой работе.

Поздравления с днем рождения (День именинника).

Привлечение к участию в творческих выставках.

Привлечение к участию в общественно значимые мероприятия.

Привлечение к участию в спортивно-оздоровительные мероприятия.

Иное _____

Необходимость социального сопровождения (нужное подчеркнуть):

не нуждается, нуждается (нужное указать).

Мероприятия социального сопровождения:

Социально-медицинское сопровождение (запись на прием к врачу, информирование о проведении диспансеризации).

Социально-психологическая помощь (консультирование, диагностика, коррекция, тренинги).

Социально-правовая помощь (защита прав и законных интересов).

Иное _____

Дополнительные данные _____

Карту индивидуальной потребности гражданина составил:

специалист по работе с семьей _____ подпись «__» _____ 201__ г.

Гражданин:

Достоверность и полноту настоящих сведений подтверждаю; на обработку и передачу в государственные и муниципальные учреждения персональных данных о себе в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» согласен (на)

Ф. И. О. _____ подпись «__» _____ 2019 г.

Приложение 4

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ГРАЖДАНИНОМ

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»
«__» _____ 2019.

Ф. И. О. _____

Дата рождения: _____

Домашний адрес: _____

Телефон: _____

Адрес электронной почты: _____

Соц. сети: _____

№ п/п	Наименование мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Результат
1				

С содержанием индивидуальной программы

Согласен(на): _____

(подпись)

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Для клиентов БУ «Нижевартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

Название мероприятия _____

Дата проведения _____

Ф. И. О. (должность) организатора мероприятия: _____

Выберите, пожалуйста, тот вариант ответа, который соответствует вашему мнению.

Мое общее впечатление

- это было нужное и полезное мероприятие;
- меня увлекло мероприятие, так как я мог(ла) принимать активное участие;
- мне понравилось потому, что было интересно;
- я узнал(а) много нового;
- данные знания пригодятся мне в жизни;
- мне было скучно, и я устал(а);

иное _____

Что Вам не понравилось? _____

Ваша оценка мероприятия с точки зрения полезности: 1 2 3 4 5

/ _____ /Подпись/ /расшифровка подписи/

**ФОРМА РЕЕСТРА ГРАЖДАН В ВОЗРАСТЕ «55+» И ИНВАЛИДОВ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПОЛУЧЕНИИ УСЛУГ**

№ участка, наименование поселения (территории) _____

№ п/п	Ф.И.О.	дата рождения	категория	адрес проживания	номер телефона	e-mail	способы информирования (вай-бер, ватсап и др.)	мероприятия							Результат проведенных мероприятий		
								культурно-досуговые мероприятия	мероприятия	физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные мероприятия	туристические мероприятия	добровольческая (волонтерская) деятельность	иные мероприятия		содействие в проф. переподготовке (повышение ква-	

ПРОГРАММА ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Авторы:

Е. А. Дереповская, заведующий отделением информационно-аналитической работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр»,

О. В. Дьячкова, методист отделения информационно-аналитической работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Пожилой и старческий возраст является одним из критических периодов жизни человека, во время которого происходят функциональные изменения организма, способствующие постепенному снижению жизнедеятельности. Одной из особенностей современного образа жизни является прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности. В свою очередь, малоподвижный образ жизни является одной из главных причин ухудшения здоровья. При недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, что со временем приводит к расстройству регуляции деятельности всех систем организма и развитию дегенеративных заболеваний. Практически все мероприятия по улучшению здоровья среди пожилого и старческого населения сводятся к приему различных лекарственных средств. При этом совсем забываются такие способы, как занятия физической культурой, которые являются не только достаточно эффективными, но и доступными для всех категорий граждан. У большинства лиц старших возрастных групп нет стимула к занятиям физкультурой, они фактически забывают о необходимости поддержания своей физической активности, которая является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья.

«Старшее поколение» – региональный проект, действующий по поручению Президента России Владимира Путина в рамках национального проекта «Демография» и Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года. Главная цель проекта – создание достойных условий для активного и здорового долголетия представителей старших возрастных групп. В ходе реализации мероприятий в рамках Проекта в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» разработана программа вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие».

Целевая группа

Получатели социальных услуг бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр».

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации является адаптированной для получателей социальных услуг бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр».

Цель и задачи

Цель – вовлечение получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

1. Создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья получателей социальных услуг.
2. Изучить интересы пожилых людей в области физической культуры и здоровья.
3. Организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия для получателей социальных услуг.
4. Формировать у получателей социальных услуг потребность в ведении здорового образа жизни.
5. Проанализировать результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты

Таблица 1

Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	Качественные	Количественные
Разработка программы	Утверждение программы	Наличие программы в методической базе учреждения
Формирование групп из числа получателей социальных услуг, принимающих участие в мероприятиях в рамках программы	Степень наполняемости групп для участия в мероприятиях	Количество сформированных групп для участия в оздоровительных мероприятиях
Создание условий для проведения на базе Геронтологического центра мероприятий в рамках реализации программы	Устойчивая мотивация получателей социальных услуг к оздоровлению	Количество проведенных мероприятий
	Расширение коммуникативной сферы получателей социальных услуг	
	Повышение физической и социальной активности получателей социальных услуг	Количество получателей социальных услуг, удовлетворенных проведенными мероприятиями
Анализ результатов реализации программы	Своевременность проведения мероприятий, их полнота, доступность	Количество получателей социальных услуг учреждения, принявших участие в оздоровительных мероприятиях программы

Формы работы

Методы работы

Таблица 2

Формы и методы работы

Форма	Методы
Организационная	Наглядные: иллюстрация, демонстрация, видеометод Словесные: монологические – объяснение, лекция, монолог; диалогические – дискуссия, диалог, беседа, обсуждение Практические: Выполнение физических упражнений
Исследовательская (изучение литературы, подбор видеоматериала)	
Практическая (проведение занятий)	
Аналитическая (анкетирование)	

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

1. Организационный этап – декабрь 2019 г.

Анкетирование получателей социальных услуг, с целью изучения интересов пожилых людей в области физической культуры и здоровья.

Анализ материально-технических возможностей Учреждения и определение необходимости в дополнительном обеспечении финансовыми средствами.

Распределение функциональных обязательств по выполнению поставленных задач.

Разработка методического обеспечения деятельности по реализации программы.

2. Практический этап – 2020 год

Проведение систематических занятий физкультурой и спортом.

3. Аналитический этап – декабрь 2020 года – январь 2021 года

Включает в себя анализ реализации основных мероприятий программы и разработку рекомендаций по совершенствованию основных направлений деятельности программы. Перечень основных мероприятий представлен в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки исполнения	Исполнитель
1.	Анализ Карты лечашеся в кабинете лечебной физической культуры, форма № 0-42у утвержденная Минздравом СССР 04\10\80\№\1030\	ежеквартально	Инструкторы ЛФК
2.	- Мониторинг оценки динамики психоэмоционального состояния граждан пожилого возраста с помощью опросника САН (Приложение 1); - Мониторинг динамики коммуникативной активности граждан пожилого возраста с помощью теста «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (Приложение 2).	ежеквартально	Психологи структурных подразделений
3.	Определение уровня удовлетворенности граждан пожилого возраста от проведенных мероприятий через книгу отзывов и предложений.	ежеквартально	Руководители структурных подразделений

Механизм реализации

Социально-оздоровительное направление, включающее в себя регулярное проведение занятий по технологиям:

1. «Утренняя гигиеническая гимнастика для получателей социальных услуг Социально-оздоровительного отделения»;
2. «Цигун» для граждан пожилого возраста;
3. «Скандинавская (северная ходьба)»;
4. «Оздоровительное плавание в бассейне»;
5. «Двигательная реабилитация инвалидов колясочников».

Задача социально-оздоровительного направления: вовлечение получателей социальных услуг бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» в различные виды социально-оздоровительной деятельности.

1. «Утренняя гигиеническая гимнастика для получателей социальных услуг Социально-оздоровительного отделения»

Пожилые люди обязательно должны выполнять упражнения утренней гимнастики для того, чтобы держать в тонусе весь организм. В бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Геронтологический центр» утренняя гигиеническая гимнастика для получателей социальных услуг пожилого возраста в Социально – оздоровительном отделении проводится ежедневно.

Цель – формирование интереса к ежедневному выполнению утренней гигиенической гимнастики.

Ежедневная утренняя гимнастика для пожилых людей должна состоять из двух частей. После пробуждения гимнастические упражнения выполняются в постели (вначале лежа, а затем сидя).

Таблица 4

Комплекс гимнастики лежа и сидя в постели

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
Исходное положение: лежа на спине		
Сгибание и разгибание пальцев ног	10-15 раз	Дышать свободно, без задержки дыхания. Выполнять последовательно — от мизинца к большому пальцу — постепенно наращивая темп
Сгибание и разгибание пальцев ног, одновременно растопыривая их при сгибании кверху	10-15 раз	Выполнять ускоряя темп
Круговые движения стопами	8-12 раз в каждую сторону	Постепенно наращивать темп и амплитуду движений
Поочередное сгибание стоп	10-15 раз	Постепенно наращивать темп и амплитуду движений
Ротационные движения стопами	8-12 раз	Постепенно наращивать темп и амплитуду движений
Опереться ступнями о постель. Поочередное постукивание подошвой об опору после расслабленного «падения» голени	2-4 раза каждой ногой	Предварительно выпрямить ногу в колене, а затем уронить ее, расслабляя, и сделать пружинистые постукивания подошвой
И.п.- то же. Расслабленное «падение» голени, не касаясь ступнями постели	2-4 раза каждой ногой	Предварительно выпрямить ногу в колене (не напряженно и не до конца), расслабленно покачивать ногой. Выполнять осторожно, придерживая руками ногу за бедро
Предплечья вертикально, опираясь локтями о постель. Сгибание и разгибание фаланг пальцев	15-20 раз	Постепенно наращивать темп и напряжение
Сгибание и разгибание кистей одновременно с отведением пальцев	15-20 раз	Постепенно наращивать темп и напряжение
Предплечья вертикально, опираясь локтями о постель. Сжимая одну кисть в кулак, пальцы другой кисти «растопырить», одновременно поворачивая предплечья в разные стороны	10-15раз	Постепенно увеличивать усилия
Круговые движения предплечьями с расслаблением кистей	По 10 раз в каждую сторону	Выполнять размашисто, без напряжения
Опираясь локтями о постель, предплечья вертикально, кисти согнуты под прямым углом к предплечьям, пальцы вместе, ладони книзу. От-	10-15 раз	Первые движения выполнять неторопливо, останавливаясь в крайних положениях, а затем проделать встряхивая кисти

ведение и приведение кистей		
И.п. - то же. Сгибание и разгибание кистей рук	10-15 раз	Дышать свободно, углубленно, не следя за сочетанием дыхания с темпом и ритмом движений
И.п. - то же. Круговые движения кистями	10 раз в каждую сторону	Постепенно наращивать темп
Повторить упражнение на расслабление		
Согнув ноги в коленях, опереться о постель. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах	8-10 раз каждой ногой	Вытягивать носки. Начинать выполнение в медленном темпе
И.п. - то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях с частичным движением в тазобедренных суставах	5-8 раз каждой ногой	Это упражнение можно выполнять убедившись в том, что нет болевых ощущений в коленях и мышцах бедер. Движение загибающее с предельным приближением пятки к тазу. Темп постепенно ускорять и довести до среднего
И.п. - то же. Выпрямление ног в коленях (подобие ударов по мячу)	5-8 раз каждой ногой	Выполнять осторожно
Руки к плечам, кисти в кулак. Поочередное выпрямление рук в различных направлениях (вперед, постепенно разводя в стороны, книзу, постепенно отводя руки книзу-наружу, вверх, разводя руки наружу, перекрестно)	8-10 движений каждой рукой в разных направлениях	Выполнять прилагая усилия и наращивая темп, разгибая кисти так, будто отталкивая ладонью препятствие
Согнуть опорную ногу в колене, руки под ягодицы. Сгибание выпрямленной ноги. То же выполнить другой ногой	10 раз каждой ногой	Таз не отрывать от постели. 2-3 раза поднять и опустить ногу в медленном или среднем темпе, а затем 7-8 раз выполнить движение махом. Начинать с осторожностью, а затем с полной амплитудой
Руки под ягодицы. Поочередное отведение ног	10 раз каждой ногой	2-3 раза отводить и приводить ногу в медленном или среднем темпе, а затем 7-8 раз выполнить движение махом. Начинать с осторожностью, а затем с полной амплитудой
Исходное положение: лежа на животе:		
Сгибание и разгибание ног в коленных суставах	5-8 раз каждой ногой	Выполнять, наращивая темп
Дыхательные упражнения лежа:		
Диафрагмальное дыхание	1 раз	Руки контролируют правильность выполнения движений. Одна ладонь лежит на животе, другая – на груди. Как вдох, так и выдох во всех упражнениях цикла выполняются плавно. При переходе на очередной вдох следует выдержать паузу ровно столько, чтобы почувствовать потребность во вдохе. Вдохнуть так, чтобы живот максимально выпятился и приподнял руку. В то же время рука (расположенная на груди) должна остаться в покое, что свидетельствует о полном отсутствии грудного дыхания. Выдох производить как можно полнее, при этом живот опускается и в конце выдоха предельно втягивается внутрь
Грудное дыхание	1 раз	Вдохнуть так, чтобы расширилась и поднялась грудная клетка, а с ней

		и рука, контролирующая движение. В это время другая рука неподвижна в силу заторможенности брюшного (диафрагмального) дыхания. Выдох, так же как и вдох, выполнять плавно, без рывков и возможно полнее
Полное дыхание	1 раз	Начинается вдох брюшным дыханием, а затем, когда оно закончено, вдох продолжается до отказа за счет грудного дыхания. Первая часть вдоха плавно переходит во вторую и тем самым создается волнообразное движение: выпячивается живот, а затем расширяется и поднимается грудная клетка. Вторая часть «волны» приходится на выдох: начинается она с втягивания живота, а заканчивается сужением и опусканием грудной клетки
Спокойное дыхание	2 раза	Первое спокойное дыхание должно быть большей амплитуды чем второе
Упражнения сидя:		
Наклоны туловища	5-8 раз в каждую сторону	Наклон выполнять до касания локтем постели. Можно выполнять пружинисто
Повороты туловища	5-8 раз в каждую сторону	Можно опираться ладонью на колено
Руки к плечам. Сгибание и разгибание туловища вперед одновременно с кружением рук в плечевых суставах.	8-10 раз	Волнообразное сгибание позвоночника. Локтями описывать максимальные окружности вначале в одном направлении, затем в другом

Вторая часть выполняется, как обычная зарядка, после всех привычных утренних действий. Вторая часть гимнастики дополняет первую.

Таблица 5

Комплекс гимнастики с гимнастическими палками

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть занятия:		
Измерить артериальное давление, пульс		
1. Принять правильное положение тела, тянуться темечком вверх		Одним движением лопатки вместе-вниз, живот подтянуть, сохранить естественные изгибы позвоночника, взгляд вперед.
2. Широим кругом руки через стороны вверх, ладонями вверх — вдох. Тянуться вверх — выдох. Руки через стороны вниз, ладони вверх — вдох, на уровне плеч ладони вниз — выдох	2 раза	
3. Повороты головы	По 4 раза в каждую сторону	Темп медленный

4. Кулаки под подбородок, локти вниз. Стараемся отклонить голову назад – за счет одновременного напряжения мышц шеи оказываем равное по силе сопротивление	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
5. Руки через стороны за голову на затылок ладонь на ладонь. Стараемся наклонить голову вперед – за счет одновременного напряжения мышц шеи оказываем равное по силе сопротивление	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
6-7 Чередуем 4-5 упражнение		
8. Ладонь правой руки на правом виске, локоть в сторону. Ладонь левой руки прижать на уровне пояса пальцами вниз. Стараемся наклонить голову в сторону – за счет одновременного напряжения мышц шеи оказываем равное по силе сопротивление	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
9. Тоже в другую сторону	1 раз	Выполнять на выдохе, сопротивление снижать постепенно
10-11 чередуем 8-9 упражнение		
12-13. Правая нога по диагонали вперед на пятку, сгибание и разгибание пальцев ног, тоже левой ногой	По 10 раз каждой ногой	
14-15. И.п. тоже. Сгибание и разгибание в голеностопном суставе поочередно каждой ногой	По 10 раз каждой ногой	Проверить пульс
Основная часть занятия:		
1. Перешагивания через гимнастическую палку во фронтальной плоскости	С каждой ноги по 15 сек	Увеличивая темп выполнения
2. Перешагивания через гимнастическую палку в сагиттальной плоскости	С каждой ноги по 15 сек	
3. Ходьба на носках на месте	15 сек	
4. Ходьба на пятках на месте	15 сек	
Упражнения с гимнастической палкой:		
1. Палка внизу хватом сверху, палка к груди, вверх, за голову, вверх, к груди, вниз	4 раза	Чем ближе хват, тем сложнее выполнение
2. Палка внизу широким хватом сверху, палка к груди, вверх, вниз за спиной, вверх, к груди, вниз	4 раза	За спиной палку опускать по возможности ниже
3. Палка на плечах широким хватом. Тянуться палкой из стороны в сторону	4 раза в каждую сторону	Постепенно наращивать темп выполнения
4. Палка на плечах. Повороты туловища	4 раза в каждую сторону	Колени слегка согнуты
5. Палка на плечах. Наклоны туловища	4 раза в каждую сторону	
6. Палка за спиной хватом снизу. Чередовать палка за с пиной к лопаткам и отведение палки назад от корпуса, с небольшим наклоном вперед	4 раза	
7. Палка за спиной хватом снизу. Палку вертикально вправо, тоже влево		

8. Палка за спиной вертикально хватом снизу и за середину. Передвигать палку вдоль позвоночника вверх-вниз	4 раза	Поменять перехват
9. Палка впереди широким хватом сверху. Скрещивание рук	4 раза в каждую сторону	
10. Палка внизу широким хватом сверху. Правую руку скрестно вперед-вверх, левую руку скрестно вперед-вверх	2 раза каждой рукой	
11. Тоже, что упр. 10, только завести руку полукругом за спину	2 раза каждой рукой	
12. Полный круг то вправо, то влево	2 раза каждой рукой	
13. Палка внизу широким хватом сверху. Правую руку через сторону вверх, левую руку через сторону вверх	2 раза каждой рукой	
14. Тоже по диагонали вверх - назад	2 раза каждой рукой	Заводить за голову
15. Тоже, что упражнение 14. Добавить движение ногой. Палка вправо, правая нога на носок. Тоже влево	По 2 раза в каждую сторону	
Палка фиксируется вертикально перед собой:		
16. Наклоны туловища вперед с опорой о палку	4 раза	Выполнять пружинисто. Во время наклонов выдох порциями
17. Сгибание ног в коленном и тазобедренном суставе	По 8 раз каждой ногой	
18. Круговые движения в тазобедренном суставе	По 4 раза в каждую сторону каждой ногой	
19. Махи ногами	В каждую сторону по 8 раз каждой ногой	В паузах выполнять упражнения на дыхание
20. Полуприседы	10 раз	Соблюдать правильную технику выполнения. На вдохе присед, на выдохе и.п.
21. Выпады	10 раз в каждую сторону	Выполнять пружинисто
Заключительная часть занятия:		
1. Держать палку вертикально одной рукой. Перебирание палки пальцами рук вверх-вниз	Каждой рукой	Вторая рука за спиной
2. Держать палку одной рукой за середину. Скручивания в лучезапястном суставе	По 10 секунд каждой рукой	Постепенно наращивать темп выполнения
3. Катание палки открытой ладонью и ребром ладони	По 10 секунд каждой рукой	
4. Катание палки стопой	По 10 секунд каждой ногой	
Упражнения на равновесие:		
5. Хождение поперек палки	20 секунд	Задействовать всю область стопы. Передвигаться вперед-назад, вправо-влево
6. Ходьба вдоль палки вперед, спиной назад	20 секунд	Носками вовнутрь, носками наружу на пятках

7. Стойка на одной ноге	10 секунд на каждой ноге	Палку использовать для страховки
8. Стойка, закрыв глаза	5-10 секунд	Палку использовать для страховки. Следить за осанкой
Измерить АД, ЧСС		

2. Оздоровительная программа «Цигун» для граждан пожилого возраста.

Гимнастикой цигун с огромной пользой для здоровья можно заниматься в любом возрасте. Но в великом многообразии этой гимнастики существует отдельное направление, как для людей пожилого возраста, так и для лиц с ослабленным состоянием здоровья. Для людей данной категории этот вариант гимнастики, пожалуй, самый оптимальный, потому что в практике цигун нет больших физических нагрузок и в освоении она очень доступна и эффективна, не имеет противопоказаний, воздействует на весь организм в целом, гармонизирует работу всех органов, не требует никаких специальных условий и одежды для занятий, поэтому заниматься можно дома самостоятельно.

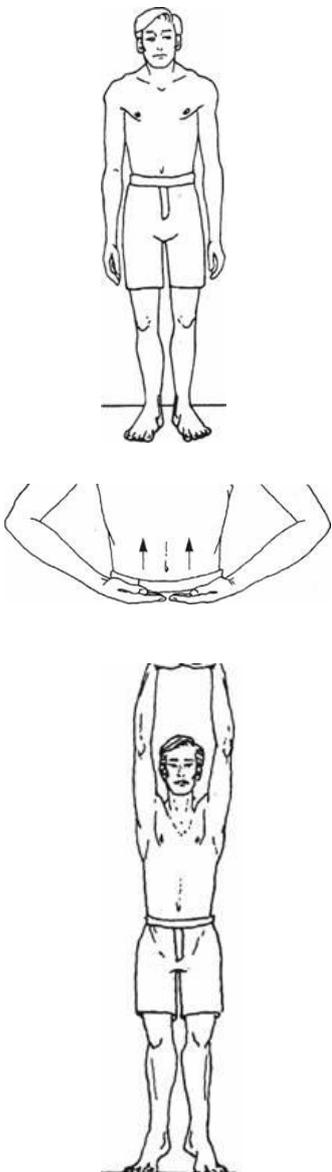
Поскольку занятия данным видом гимнастики можно проводить без обязательного привлечения тренера, перед специалистами Геронтологического центра была поставлена задача по разработке оздоровительной программы, в рамках реализации которой получатели социальных услуг получили бы знания и навыки по выполнению основных упражнений гимнастики цигун с целью продолжения самостоятельных занятий с применением буклета-памятки.

Цель – повышение двигательной активности граждан пожилого возраста посредством обучения принципам гимнастики цигун.

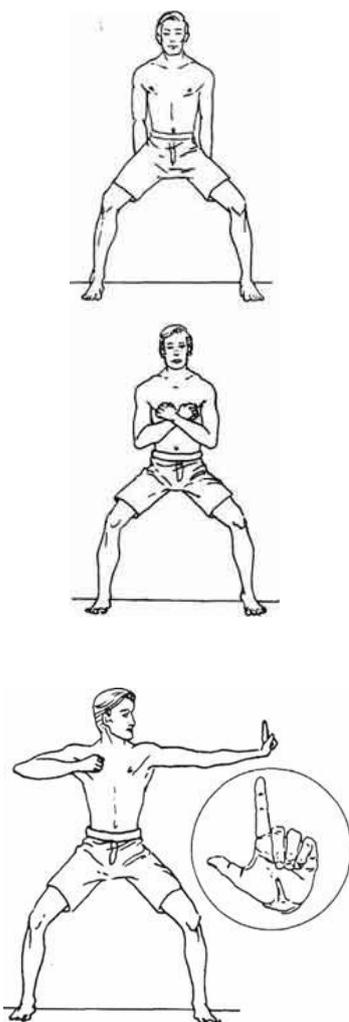
Инструкции по выполнению упражнений:

1. При выполнении упражнений язык лежит на верхнем небе сразу за зубами.
2. Губы плотно закрыты. Упражнения делаются в полном молчании.
3. Все упражнения делаются влево. Кроме пятого.
4. Во время выполнения упражнений надо вести счет про себя.
5. Упражнения делаются не прерываясь – от начала и до конца, максимально плавно.
6. Упражнения необходимо делать в собственном ритме, с удобной вам скоростью.
7. Ограничений по возрасту, времени выполнения, физическому состоянию нет.
8. Не желательно лишь делать во время острого течения болезни.
9. После выполнения комплекса желательно немного побыть в умственном и физическом покое.
10. Последнее заключительное упражнение: мужчины – правая рука сверху, женщины – левая.

Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики

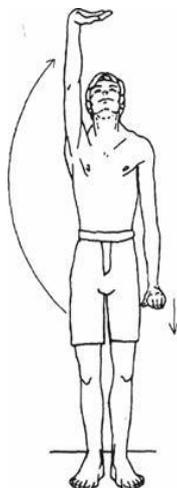
Упражнение	Описание техники выполнения
<p data-bbox="193 264 660 320">1. «Поддержание неба сплетенными пальцами»</p> 	<p data-bbox="683 331 1399 539">Встаньте прямо, пятки вместе, носки разведены. Можно немного расставить стопы, сохраняя их положение, относительно друг друга. Пальцы ног должны как бы захватывать землю, чтобы своды стоп были немного приподняты. Руки естественно свисают вдоль тела. Поместите кончик языка на небо за верхними зубами и оставьте его там на все время выполнения упражнений.</p> <p data-bbox="683 546 1399 663">Успокойте сознание и выровняйте ритм дыхания. Дышите носом. Во время выполнения упражнения также смотрите вперед перед собой и расслабьте суставы насколько возможно.</p> <p data-bbox="683 669 1399 786">Поставьте руки перед животом, чуть ниже пупка, раскрытыми ладонями вверх. Пальцы должны быть направлены друг на друга, и между ними должно быть небольшое расстояние (несколько сантиметров).</p> <p data-bbox="683 792 1399 880">Медленно поднимайте руки вверх, сгибая локти. Ладони держите близко перед собой, развернутыми вверх до тех пор, пока они не достигнут уровня груди.</p> <p data-bbox="683 887 1399 1095">На уровне верхней части груди разверните ладони вниз и продолжайте поворачивать их от себя и вверх до тех пор, пока они снова не развернутся вверх, в то время как вы продолжаете толкать свои руки над головой. Когда вы полностью поднимете руки, переплетите свои пальцы над головой. Ладони развернуты вверх, как будто вы «поддерживаете небо». Продолжайте давить вверх переплетенными пальцами.</p> <p data-bbox="683 1102 1399 1189">Когда вы начинаете поднимать руки, начинайте вдох и одновременно поднимайтесь на носках, продолжая смотреть вперед.</p> <p data-bbox="683 1196 1399 1312">На выдохе медленно опускайте руки через стороны, по бокам. Сконцентрируйтесь на кончиках пальцев, когда опускаете руки. Ладони должны быть направлены от вас, а в конце вниз.</p> <p data-bbox="683 1319 1399 1435">Почувствуйте или представьте, как ци бежит к кончикам ваших пальцев, делает их более легкими и вызывает покалывание. Сведите свои руки снова вместе перед собой, как это было описано выше в шаге 3, и повторите упражнение.</p> <p data-bbox="683 1442 1399 1462">Повторите упражнение восемь раз за одно занятие.</p>

2. «Натягивание лука в обе стороны»

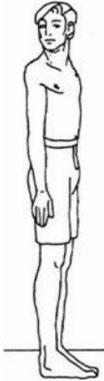
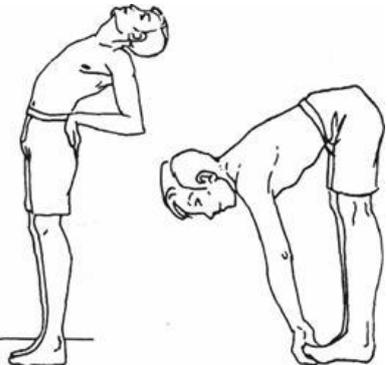


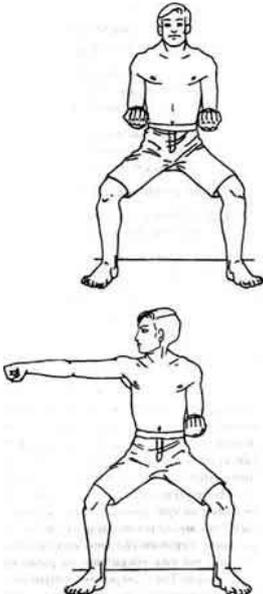
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Шагните левой ногой в сторону, так, чтобы ноги оказались больше, чем на ширине плеч. Слегка согните ноги в коленях, как будто вы скачете на коне. Теперь вы находитесь в позе всадника. Сожмите руки в кулаки и скрестите их перед грудью так, чтобы левая кисть была поверх правой. Выпрямите указательный палец левой руки, а большой отставьте в сторону, остальные три пальца остаются прижатыми к ладони. Вытяните левую руку в сторону ладонью от вас, так что вы видите тыльную сторону. При этом указательный палец направлен вверх, а большой вперед от вас. Поворачивайте голову и следите за кончиком указательного пальца, когда выпрямляете руку. В это же время поднимите правый кулак к плечу, как будто вы натягиваете лук. Локоть правой руки также должен находиться на уровне плеч. Вдыхайте, когда разводите руки и натягиваете лук. Обратите внимание на мышцы горла, они могут напрягаться при выполнении этого упражнения. Расслабьте их. Вернитесь к позиции со скрещенными руками, выдыхайте при этом. Повторите упражнение в правую сторону. Сделайте по 4 повторения в каждую сторону.

3. «Одна рука в воздухе»



Встаньте прямо, стопы параллельно друг другу либо вместе, либо на ширине плеч. Руки естественным образом свисают вдоль тела. На вдохе поднимайте правую руку через сторону над головой. Ладонь должна быть почти перпендикулярна руке, вначале развернута к земле, а во время подъема все время направлена от вас. В верхней точке пальцы направлены влево. (Соответственно, когда поднимаете левую руку - направо) Когда рука окажется над головой, надавите ей вверх, как будто вы пытаетесь поднять и поддержать какую-то тяжесть. Посмотрите вверх на поднятую руку, это обеспечит отличную растяжку мышц и сухожилий шеи, особенно, если вы будете смотреть на тыльную сторону ладони. Ладонь левой руки тоже поверните к земле и одновременно с надавливанием вверх, надавите ей вниз. Пальцы ладони направлены вперед. Задержитесь в этом положении несколько секунд, а затем поменяйте руки. Опуская одну руку, одновременно поднимайте другую. Начинайте вдох на подъеме, когда рука достигает уровня пояса. Выдыхайте, когда опускаете руку. Повторите минимум 8 раз, поочередно меняя руки.

<p>4. «Взгляд назад»</p> 	<p>Встаньте прямо, как это описано в предыдущем куске парчи. Руки опущены вдоль тела, кисти расслаблены, пальцы и ладони касаются бедер. Поверните голову направо, насколько можно, при этом не поворачивайте остальное тело, постарайтесь заглянуть назад через плечо, как можно дальше. Вдыхайте, когда поворачиваете голову. Смотрите назад несколько секунд. На выдохе верните голову в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Сделайте по 8 раз в каждую сторону.</p>
<p>5. «Наклон туловища»</p> 	<p>Примите позу всадника (см. второй кусок парчи) Положите ладони на бедра, пальцы поместите на внутренней стороне бедер, большой палец на внешней стороне, направлен назад. Опустите голову и наклоните туловище вперед Одновременно качните головой и туловищем в левую сторону, а ягодицами вправо. Для облегчения движения выпрямите правую ногу. Делайте это на вдохе На выдохе вернитесь в наклоненное вперед положение Сделайте то же самое в другую сторону Всего сделайте 16 раз по 8 в каждую сторону</p>
<p>6. «Скольжение рук по спине и ногам, касание ступней»</p> 	<p>Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или меньше, стопы параллельны друг другу Положите руки на поясницу, так, чтобы ладони лежали на почках, а большие пальцы на животе. Выдохните и прогнитесь назад. На вдохе наклонитесь вперед и обхватите пальцы ног руками, потяните их вверх. Старайтесь сохранять ноги прямыми. Если вы не в состоянии дотянуться до пальцев ног, коснитесь лодыжек пальцами рук. На выдохе возвращайтесь в исходное положение Сделайте 8 повторений</p>

<p>7. «Пристальный взгляд и удар кулаком»</p> 	<p>Шагните правой стопой в сторону и опуститесь в позу всадника. Крепко сожмите руки в кулаки и расположите их по бокам. Кулак должен быть развернут ладонью вверх. Правым кулаком выполните медленный удар в правую сторону. Во время удара разверните кулак так, чтобы, когда правая рука полностью распрямится, ладонь смотрела вниз. Широко откройте оба глаза и свирепо посмотрите в сторону движения кулака на воображаемого противника. Верните руку в исходное положение. Ударяйте на выдохе, вдыхайте, когда возвращаете руку в исходное положение. Сделайте упражнение в другую сторону. Сделайте 8 повторений.</p>
<p>8. «Подъем и опускание на пятках»</p> 	<p>Встаньте по стойке смирно, ноги вместе, прямые. Руки свободно висят по бокам. Делайте вдох и одновременно поднимитесь на носках, глаза должны смотреть прямо вперед или немного вверх Резко на выдохе опустите обе пятки на землю Повторите 8 раз Положите руки на поясницу (как в 6 куске) и сделайте еще 8 подъемов</p>

3. «Скандинавская (северная ходьба)».

Скандинавская ходьба задействует около 90 % мышц человека и, соответственно, она гораздо эффективнее обычной интенсивной ходьбы без палок.

Скандинавская ходьба доступна каждому и в любое время года – вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки.

Главной целью занятий скандинавской ходьбой является обеспечение наиболее эффективных, безопасных и простых форм физических занятий.

Положительные результаты от регулярных занятий скандинавской ходьбой:

- держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела одновременно;
- тренирует около 90 % всех мышц тела;
- сжигает до 45 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает давление на колени и суставы;
- улучшает работу сердца и легких;
- идеальна для лечения проблем шеи, плеч и осанки;
- палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий;
- эффективное занятие для спортсменов, которым нужна постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;

- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Групповые занятия скандинавской ходьбой с получателями социальных услуг учреждения проводятся инструктором ЛФК 2 раза в неделю с использованием специальных палок по прогулочным маршрутам, проложенным по территории Геронтологического центра.

4. «Оздоровительное плавание в бассейне».

Одной из форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния человека, является программа оздоровительного плавания в бассейне, позволяющая эффективно решать задачи по созданию условий для укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний у граждан пожилого возраста. Такие занятия также эффективно используются с целью тренировочного воздействия на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Цель – повышение физической работоспособности, стимуляция иммунной активности.

Комплекс упражнений

I. Подготовительная часть.

Длится до 10 мин. и состоит из общеразвивающих упражнений, которые выполняются в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Для предупреждения развития гипоксии, в первую очередь проводятся упражнения по освоению рационального дыхания.

1. Упражнение.

Исходное положение: (далее И.п.) Основная стойка (далее о.с.) 1 – руки через стороны вверх – вдох. 2- И.п. – выдох. 4–6 раз.

2. Упражнение.

И.п.: – о.с. – ходьба на месте с высоким подниманием бедра и произвольным движением рук в плечевых и локтевых суставах. 10 сек.

3. Упражнение

И.п.: – о.с. 1. пальцы в замок, повернуть ладони от себя. 2 – поднять руки вверх . 3 – прогнуться, посмотреть на руки, вдох. 4 – И.п.: – выдох. 10 сек.

4. Упражнение

И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот влево. 2 – И.п. 3–4 то же 6–8 раз.

5. Упражнение.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1–2 – отведения (рывком) назад, согнутых рук. 3–4 то же прямыми руками. 6–8 раз.

6. Упражнение

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, глубокий вдох. 2–8 – руки медленно вниз, удлиненный выдох со звуком «Ш». 4–6 раз.

Упражнения в воде: Все упражнения выполняются на глубине до пояса или груди занимающихся. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Сесть на борт бассейна, по команде инструктора прыгнуть в воду вниз ногами.

7. Упражнение.

Ходьба с поворотами и изменением направления движения, делая гребные движения руками. 10–20 сек.

8. Упражнение.

Отталкиваясь ногами от дна бассейна стараться выпрыгнуть из воды. 3–6 раз.

9. Упражнение.

Принять устойчивое положение, руки в воде – движения руками вправо- влево, вперед-назад, эмитируя полоскание белья. 10–15 сек.

10. Упражнение.

Стоя руки вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками перед грудью в виде восьмерки. 10–15 сек.

II. Основная часть.

Режим физической нагрузки в основной части занятия для всей группы проводится при ЧСС, не более 110–115 уд/мин. Упражнения выполняются на воде. Продолжительность основной части до 25 мин.

1. Упражнение.

«Поплавок». Сделать вдох, медленно присесть под воду и принять положение полной группировки: обхватить колени руками, голову опустить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность. 3–4 раза.

2. Упражнение.

«Медуза». Из основной стойки сделать вдох, задержать дыхание и лечь на воду, расслабив руки и ноги. 3–5 раз.

3. Упражнение.

Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, 1 – вдох. 2–6 выдох на воду как на горячий чай. 3–6 раз.

4. Упражнение

Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, 1-вдох. 2-6 выдох в воду. 3- 6 раз.

5. Упражнение.

И.п.: на животе руки на доске, вытянуты вперед. Руки лежат свободно, доску не топить. Попеременное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Выдох в воду. Ноги работают от бедра, колени не сгибать, стопы расслаблены. Упр. выполняется 1–2 мин.

6. Упражнение.

И.п.: лежа на спине, на воде, руки вдоль туловища. 1 – Через верх поднять правую руку за голову, 2 – то же левой рукой. 3–10 – попеременное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Упр. выполняется 1–2 мин.

7. Упражнение.

И.п.: на животе, руки на доске. 1 – вдох правая через сторону к туловищу, порционный выдох в воду. 2 – И.п.: вдох. 3 – то же левой рукой. Одновременно выполнять попеременное сгибание, разгибание ног в тазобедренных суставах (далее тбс.) упражнение выполнять до 1–2 мин.

8. Упражнение.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль корпуса, прижаты к бедрам. Попеременное сгибание, разгибание ног в тбс. С одновременным выполнением гребных движений руками как при кроле на спине. Упражнение выполняется от 1,5 до 3 мин.

9. Упражнение.

И.п. вертикально в воде, ноги согнуты в коленных и тбс., под коленями доска – движения руками эмитирующие плавание брассом. 1–2 мин.

10. Упражнение.

И.п. вертикально в воде. Движения ногами эмитирующие плавание брассом 10–15 раз. Допускается дополнительная опора руками о борт бассейна.

11. Упражнение.

И.п.: стоя в воде по шею, руки вдоль корпуса. 1 – руки в стороны, 2 – И.п. 3–4 то же. Усилие приближенно к максимальному, преодолевая сопротивление воды. Упражнение выполняется 10–15 раз.

12. Упражнение.

Плавание кролем с доской с помощью одних ног, 2–3 мин.

III. Заключительная часть

В заключительной части занятия – 10–20 мин. свободное плавание.

5. «Двигательная реабилитация инвалидов колясочников».

Цель – улучшение качества жизни посредством расширения возможностей сохранного двигательного потенциала, поддержания физической активности и противодействию влияниям гипокинезии у инвалидов-колясочников.

В первый день занятий, проводятся индивидуальные консультации и осваиваются базовые элементы методики, с дыхательной гимнастикой и подводящими упражнениями, которые выполняются лежа на спине, или сидя в коляске, в медленном темпе. В последующих занятиях упражнения проводятся с постепенным увеличением нагрузки, под контролем самочувствия, пульса и артериального давления занимающихся. Каждое упражнение выполняется не менее 10 секунд.

Время занятия, с учетом смены исходного положения и пауз для отдыха – 20–50 мин. В водной и заключительной частях занятия – 3–5 мин. – проводятся дыхательные упражнения с использованием «аппарата Фролова» с увеличенным объемом жидкости и использованием интервального режима дыхания.

Курс занятий рассчитан на 24 дня, 6 занятий в неделю.

Повторные курсы проводятся через 20 дней (восстановительный период), кратность – не ограничена.

Интервальный режим дыхания на «аппарате Фролова».

Объем воды не менее 20 не более 30 мл.

Вдыхать-выдыхать нужно ртом. При этом нос нужно зажать рукой, чтобы избежать даже самого малого подсоса воздуха.

Время вдоха – примерно 2–3 секунды.

Время выдоха: в первые дни – стандартное, каждый новый день +/- 1 секунда. Желательно дойти до 40–50 секунд, во время которых должен осуществляться долгий и мягкий выдох.

Время тренировки до 5 мин. После 2-х минутного отдыха пациент переходит к выполнению основного комплекса упражнений.

Курс занятий рассчитан на 24 дня, 6 занятий в неделю.

Повторные курсы проводятся через 20 дней (восстановительный период), кратность – не ограничена.

Комплекс упражнений.

Упражнение 1.

Вариант 1. Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше.

Вариант 2. Развести руки в стороны и вверх под углом 30-45 градусов выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2.

Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь «достать до потолка».

Упражнение 3.

Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4.

Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5.

Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6

Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7.

Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины.

Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, тянущие - задние.

Упражнение 8.

Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке.

При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9.

Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10.

Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11.

Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12.

Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибы с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13.

Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и прямыми руками. То же, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14.

Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов.

Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 15.

Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогиба в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой «пляжной» позе.

Упражнение 16.

Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с 30 сек., доводя продолжительность всего упражнения до 2 минут

Упражнение 17.

Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течение 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18.

Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19.

«Лезгинка», также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение

тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Таким образом, вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20.

Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8–12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21.

Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22.

Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23.

Для разгибателей предплечья – трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты в локтях. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24.

Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резина под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

Упражнение 25.

Отжимание в упоре от подлокотников или колес. Полностью выпрямите руки, не провисая в плечах, максимально поднимаясь над коляской. Делайте это как можно чаще и помногу раз. Кроме развития рук, вы даете отдых позвоночнику и ягодицам, предотвращаете застой крови в органах малого таза. Такое же облегчение дает вис на перекладине, которую можно соорудить на нужной высоте в дверном проеме.

Упражнение 26.

Бинт перебрасывается через петлю, дверную ручку или крюк на высоте 1,5 метра от пола. Коляска тормозится на таком расстоянии, чтобы движения прямыми руками начинались на уровне чуть выше плеч. Тяните бинт одновременно обеими руками вниз и назад, имитируя толчок лыжными палками.

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Кадровые ресурсы, необходимые для реализации программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие» для получателей социальных услуг БУ «Геронтологический центр» представлены в таблице 6.

Таблица 7

Должность	Количество штатных единиц	Функции
Заместитель директора	2	Контроль реализации программы
Врач-терапевт	3	Контроль состояния здоровья получателей социальных услуг
Инструктор по адаптивной физкультуре	3	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий
Заведующий Социально-медицинским отделением	1	Контроль реализации плана мероприятий
Психолог	2	Реализация мероприятий по поддержанию благоприятного психологического климата в Учреждении
Всего:	11	

Материально технические ресурсы

Таблица 8

№	Необходимое оборудование	Наличие	Отсутствие
1.	Оборудованный зал для проведения практических занятий	+	-
2.	Спортивный гимнастический инвентарь	+	-
3.	Оргтехника	+	-

Информационные ресурсы

Таблица 9

№	Источник информации	Содержание
1.	Официальный сайт БУ «Геронтологический центр»	Размещение информации о деятельности в рамках программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»
2.	Информационные стенды в структурных подразделениях	Информирование получателей социальных услуг о предстоящих мероприятиях в рамках программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»
3.	Буклеты для получателей социальных услуг	Информирование получателей социальных услуг о деятельности программы вовлечения получателей социальных услуг в систематические занятия физической культурой и спортом «Активное долголетие»

Методические ресурсы

При проведении практических занятий специалистами БУ «Геронтологический центр», задействованными в реализации программы, используются комплексы упражнений, составленные и разработанные на основе информации, находящейся в открытых источниках (Интернет, тематическая литература).

На протяжении всех этапов реализации программы осуществляется внутренний контроль, который фиксирует состояние работы на заранее обозначенных точках. Так, до внедрения Программы осуществляется предварительный контроль, который выявляет обеспе-

ченность материально-техническими и финансовыми ресурсами. В процессе реализации осуществляется текущий контроль фиксирующий эффективность запланированных мероприятий: своевременность, качество, количество.

При завершении реализации Программы проводится заключительный контроль, анализируются результаты деятельности посредством проведения анкетирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, М. М., Бендетт, Я. А. Физическая активность и сердце. – Киев : Здоровье, 1990. – 213 с. – Текст : непосредственный.
2. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В. Л. Уткин, В. И. Бондин, Г. Л. Островский, В. Д. Сонькин / под редакцией В. М. Зацюрского. – Ростов на Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1990. – 111 с. – Текст : непосредственный.
3. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. Физическая активность человека. – Киев : Здоровье, 1987. – 224 с. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОПРОСНИК САН

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Вам предлагается описать свое настроение, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный

17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Данный тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Приложение 2

ТЕСТ «ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ» В.Ф. РЯХОВСКОГО

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Вам предстоит пойти на встречу. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?

Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются.

Интерпретация результатов:

30-32 очка: Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков: Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете, недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей

власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков: Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков: У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков: Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков: Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее: Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ГРАЖДАНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ НАДОМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ГИМНАСТИКА НА ДОМУ»

Автор:

Е. А. Пармоник, заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Опыт последних десятилетий показал, что существовавший в прошлом пессимизм относительно восстановительных возможностей стареющего организма не оправдан. Своевременно предпринятые меры и систематически проводимые реабилитационные мероприятия приводят к функциональному восстановлению, достаточному для самообслуживания или требующему минимальной посторонней помощи. Наряду с гуманистическим значением это обстоятельство имеет также экономические последствия для семьи и общества. Принципиально важные моменты для организации гериатрической реабилитации были отражены в докладе Научной группы ВОЗ по планированию и организации гериатрических служб. В одном из разделов доклада выделены категории пожилых людей, которые имеют наибольший риск ухудшения здоровья или экономического и социального состояния – так называемые группы риска. К ним относятся:

- лица в возрасте 80-90 лет и старше;
- одиноко проживающие граждане пожилого возраста;
- пожилые женщины, особенно одинокие и вдовы;
- бездетные граждане пожилого возраста;
- граждане пожилого возраста, страдающие тяжелыми заболеваниями или физическими недостатками.

В России по статистическим данным Росстата проживает около 30 млн пожилых: из них 4,3 % – это люди старше 75 лет. При этом 3–4 млн пожилых нуждаются в постоянной медико-социальной помощи, а в интернатах пребывает только 216–220 тыс. человек. Согласно статистике:

- 15 % пожилых в возрасте 65–74 лет страдают явным ограничением подвижности, а после 75 лет эта цифра увеличивается до 30 %;
- 50 % пожилых испытывают затруднения при ходьбе и подъеме по лестнице;
- от 17 % до 41 % пожилых не могут самостоятельно посещать медицинские учреждения;
- 31 % пожилых испытывают затруднения при самообслуживании (одевании, купании, приеме пищи и т. д.);
- 8 % пожилых не выходят из квартир;
- 5 % пожилых не покидают постель;
- от 4 до 5 заболеваний приходится на каждого пожилого, в дальнейшем на каждые 10 лет добавляются по 1–2 заболевания;
- 74 % пожилых постоянно принимают лекарства;

- 58 % пожилых оценивают свое здоровье как «плохое» и 10 % – «как очень плохое»;
- 33 % граждан в возрасте 60 лет падают 1 раз в год, причем половина таких падений приводит к повреждениям, из них 25 % граждан пожилого возраста с переломами бедренной кости умирают в течении первых 6 месяцев, 25 % пожилых возвращаются к прежней подвижности;

- 11 % пожилых вызывают «Скорую помощь» чаще 2–3 раз в месяц.

Стоит отметить, что основными целями гериатрической реабилитации являются реактивация, ресоциализация и реинтеграция (Карсаевская Т. В., 2012, с. 247).

Реактивация подразумевает под собой поощрение престарелого пациента, находящегося в пассивном состоянии, физически и социально неактивного, к возобновлению активной повседневной жизни в своей среде.

Ресоциализация означает, что престарелый человек после болезни или вовремя нее возобновляет контакты с семьей, соседями, друзьями и другими людьми и тем самым выходит из состояния изоляции.

Реинтеграция возвращает в общество пожилого человека, которого перестают рассматривать как гражданина «второго сорта» и который принимает полное участие в нормальной жизни, а во многих случаях занимается посильной полезной деятельностью (Маркосян А. А., 2014, с. 223).

Процесс реабилитации является длительным и часто начинается в домашних условиях. Занятия физическими упражнениями – одно из направлений гериатрической реабилитации. Для граждан старшего поколения одной из доступных форм физкультурно-оздоровительных занятий является гигиеническая гимнастика.

Гимнастика выполняет профилактические функции, предупреждая старение органов, которое зачастую не позволяют пожилым людям наслаждаться жизнью в полной мере. Человек, ежедневно практикующий гимнастические упражнения, не только сохраняет здоровье и значительно удлиняет свою жизнь, но и создает условия для активного существования. Согласно ряду научных исследований, гимнастические упражнения, выполняемые даже нерегулярно, способствуют активизации артериального и венозного кровообращения, а также нормализации процесса зрения. Гимнастические упражнения считаются действенным средством в борьбе со склерозом. Они позволяют стимулировать работу сердечной мышцы и легких, а также повысить тонус нервной системы.

Утренняя гигиеническая гимнастика входит в число закаливающих процедур и, следовательно, защищает пожилого человека от простудных заболеваний и обусловленных ими осложнений, которые подчас бывают куда опаснее, чем исходное заболевание. Многочисленные наблюдения за пожилыми людьми, которые регулярно и прилежно выполняют определенный комплекс упражнений, позволяют со всей уверенностью сказать, что эти люди не только выглядят здоровее, чем другие, но и не жалуются на многие типичные для своего возраста заболевания. Их отличает хорошая осанка и исправная работа желудочно-кишечного тракта. Они сохраняют почти те же физические способности, которыми обладали в молодости, и могут похвастаться завидным спокойствием и хладнокровием, которые, в свою очередь, гарантируют им защиту от сердечно-сосудистых заболеваний. Как правило, люди, перешагнувшие возрастной рубеж 60 лет, уже не имеют возможности с прежней активностью заниматься тем или иным видом спорта. В этих условиях гигиеническая гимнастика становится для них едва ли не единственным способом тренировки организма, который нуждается в дополнительной физической стимуляции. Ведь даже примитивные механизмы портятся оттого, что простаивают без работы (Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., 2012, с. 480).

Продолжительность гигиенической гимнастики в пожилом возрасте должна составлять не более 25–30 минут ежедневно. Людям, которые впервые приступают к физической гимнастике, не нужно гнаться за мгновенными результатами. Нужно помнить, что гимнастика – это забота о теле, а не профессиональный спорт, направленный на достижение максимальных результатов. Поэтому пожилой человек может выполнять не больше 6–8 упражнений в течение 10–12 минут. Со временем продолжительность процедуры можно увеличить до 20–25 минут, а количество выполняемых упражнений – до 10. Выполняя гигиеническую гимнастику, следует давать равную нагрузку верхним и нижним конечностям, различным частям тела, использовать упражнения, рекомендуемые при определенных заболеваниях.

Гимнастику следует завершать водными процедурами в форме обтирания, обливания и принятия душа с последующим тщательным растиранием тела махровым полотенцем. Совмещение гигиенической гимнастики с воздушными и обычными ваннами – это залог здоровья пожилых людей.

Таким образом, упражнения можно рассматривать как действия, в которых проявляется единство физической и психической деятельности человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающегося. С помощью физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с другой – передается общественно-исторический опыт одного из видов деятельности, т.е. осуществляется социальное воздействие (Матвеев Л. П., Новиков А. Д., 2011, с. 255).

Целевая группа

Граждане пожилого возраста, состоящие на обслуживании в отделении надомного обслуживания.

Направленность

Социально-педагогическая программа.

Вид программы

Программа социальной адаптации для граждан пожилого возраста, состоящих на обслуживании в отделении надомного обслуживания.

Цель и задачи

Цель программы – укрепление и сохранение здоровья пожилых людей, улучшение качества и увеличение продолжительности жизни.

Задачи программы:

- пропагандировать активный образ жизни;
- развивать мотивацию пожилых людей к занятиям физическими упражнениями;
- издать брошюры с комплексами физических упражнений для пожилых людей;
- проанализировать эффективность реализации программы за счет отзывов получателей социальных услуг, сотрудников учреждения.

Ожидаемые результаты

Таблица 1

Ожидаемые результаты

№ п/п	Ожидаемые результаты	Критерии оценки эффективности	
		Качественные	Количественные
1.	Расширение информационного поля в области знаний о здоровом образе жизни	Доля участников Программы, информированных о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни, от общего числа участников Программы	100 %
2.	Улучшение физического состояния участников Про-	Доля участников Программы, у которых улучшилось состояние здоровья, от общего числа	100 %

	граммы	участников Программы	
3.	Стабилизация эмоционального состояния участников Программы	Доля участников Программы, у которых произошла стабилизация эмоционального состояния, от общего числа участников Программы	100 %

Формы работы

При реализации программы используются индивидуальные (анкетирование, беседа, занятия) формы работы.

Методы работы

- организационные (планирование, координирование, обсуждение);
- исследовательские (анализ документации, беседа, анкетирование);
- практические (занятия);
- аналитические (анализ результатов исследования, обобщение, публикации и выступления по результатам проведенной работы).

СОДЕРЖАНИЕ

Этапы

1. Организационный этап (1 месяц).
2. Практический этап (10 месяцев).
3. Аналитический этап (1 месяц).

Содержание программы предполагает следующие основные направления:

- проведение просветительской работы по формированию мотивации к участию в программе, ведению активного образа жизни;
- формирование группы участников программы из числа обслуживаемых на дому на основании личного желания и рекомендаций врача;
- разработка комплекса физических упражнений для каждого участника программы в соответствии с медицинскими показаниями;
- индивидуальные занятия гигиенической гимнастикой, по составленной программе;
- подготовка и издание брошюр с комплексами физических упражнений для пожилых людей и о здоровом образе жизни.

План реализации программных мероприятий

Учебно-тематический план

Таблица 2

Спецкурс	Тема	Время	Результат
Беседа о пользе движения в пожилом возрасте	«Роль движения в пожилом возрасте» (Приложение 1)	45 мин.	Дать представление о пользе физических нагрузок в пожилом возрасте, о вреде малоподвижного образа жизни.
	«Ровная стойка»	20 мин.	Получение знаний базовых гимнастических упражнений, которые способствуют укреплению здоровья, развитию и поддержанию опорно-двигательного аппарата у пожилых людей. Основные рекомендации систематизированы
«Программа динамических упражнений»	«Вращение плечами»	20 мин.	
	«Вращение корпусом»	20 мин.	
	«Вращение предплечьями»	20 мин.	

	«Сжатие кистей»	20 мин.	профессором Ю.П. Гуцо (Приложение 2).
	«Вращение кулаками»	20 мин.	
	«Наклоны в стороны»	20 мин.	
	«Вращение бедрами»	20 мин.	
	«Наклоны вперед»	20 мин.	
	«Вращение стопой»	20 мин.	
	«Вращение туловищем с постановкой стопы на ребро»	20 мин.	
	«Нижний замок»	20 мин.	
«Гимнастические упражнения»	«Упражнения в положении сидя»	30 мин.	Научить комплексным упражнениям в положении сидя для снятия напряжения и активизирования тех частей тела, которые устают от долгого сидения (пошаговая инструкция).
	«Упражнения в положении лежа»	30 мин.	Ознакомить с основными упражнениями лежа, для людей страдающих заболеванием позвоночника (пошаговая инструкция) (Приложение 3).

Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

Заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов:

- осуществляет общее руководство программой;
- контролирует работу медицинских сестер в рамках реализации программы;
- подводит итоги реализации программы, используя обратную связь в виде заполнения анкет от получателей социальных услуг (Приложение 4).

Медицинские сестры:

- ведут беседы о пользе физических упражнений;
- консультируют по вопросам формирования здорового образа жизни;
- составляют индивидуальные планы занятий гигиенической гимнастикой для участников программы;
- проводят занятия гигиенической гимнастикой;
- заполняют протоколы занятий.

Материально-технические ресурсы

Таблица 3

№ п/п	Имеющиеся материально-технические ресурсы
Оборудование	
1.	Тонометр
Спецодежда	
1.	Медицинский халат
2.	Тапочки

Информационные ресурсы

- информация на официальном сайте учреждения;
- информационные буклеты, памятки по тематике направлений программы.

Эффективность реализации

Контроль и управление программой.

№ п/п	Кто осуществляет контроль	Содержание контроля
Внешний контроль		
1.	Директор учреждения	Взаимодействие отделений надомного обслуживания учреждения в реализации Программы, создание условий для деятельности сотрудников, реализующих Программу
Периодический контроль		
2.	Заместитель директора	Контроль за подготовкой и ведением необходимой документации, выполнением планов работы
Текущий и периодический контроль		
3.	Заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов	Управление, контроль за выполнением этапов реализации и планов работы Программы, организация и контроль деятельности сотрудников (исполнителей Программы), проведение мониторинга реализации Программы по установленной форме

За 2018 г. в рамках Программы физкультурно-оздоровительной работы с гражданами пожилого возраста в условиях надомного обслуживания «Гимнастика на дому» проведены 219 занятий с 5 гражданами.

За 9 месяцев 2019 г. в рамках Программы физкультурно-оздоровительной работы с гражданами пожилого возраста в условиях надомного обслуживания «Гимнастика на дому» проведены 85 занятий с 5 гражданами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гулина, М. А. Словарь-справочник по социальной работе. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с. – Текст : непосредственный.
2. Карсаевская, Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека / Т. В. Карсаевская. – Ленинград, 2012. – 247 с. – Текст : непосредственный.
3. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии. / А. А. Маркосян. – Москва : Просвещение, 2014. – 223 с. – Текст : непосредственный.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 543 с. – Текст : непосредственный.
5. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культ.: в 2 т. 2 т.: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / редколлегия : Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 255с. – Текст : непосредственный.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. – 480 с. – Текст : непосредственный.
7. Юдахаева, Л. В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий / Л. В. Юдахаева // Практика медицины : ежегодник. – Москва : Медицина, 2013. – С. 34–36. – Текст : непосредственный.

БЕСЕДА: «РОЛЬ ДВИЖЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ»

Движение – это жизнь, а жизнь – движение. Это не просто красивая фраза – здесь глубокий, апробированный жизнью смысл. Мы существуем только благодаря физическим нагрузкам, которые являются регулятором обеспечения жизнедеятельности от молекулы и клетки до органов и систем. Симптомы приближающейся старости обнаруживаются у разных людей в разное время. Но у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, постепенное разрушение организма и истощение физических и интеллектуальных сил наступают весьма рано и усугубляются с каждым днем. Извечная истина – никто не хочет болеть и стареть. Отсюда и многовековые поиски наиболее эффективных средств. Пережито немало увлечений модными, а порой и даже вредными «новейшими» теориями оздоровления и омоложения, однако авторитет физических упражнений от этого не только не поколебался, напротив, вырос. Согласно ряду научных исследований, гимнастические упражнения, выполняемые даже нерегулярно, способствуют активизации артериального и венозного кровообращения, а также нормализации процесса зрения. И все потому, что влияние движений распространяется как на отдельный орган человека, так и на весь организм в целом. Движения приводят в действие естественные лечебные резервы организма, более того – приносят бодрость, жизнерадостность, мышечную радость, гордость за свои двигательные умения и возможности.

Многочисленные наблюдения за пожилыми людьми, которые регулярно и прилежно выполняют определенный комплекс упражнений, позволяют со всей уверенностью сказать, что эти люди не только выглядят здоровее, чем другие, но и не жалуются на многие типичные для своего возраста заболевания. Их отличает хорошая осанка и исправная работа желудочно-кишечного тракта. Они сохраняют почти те же физические способности, которыми обладали в молодости, и могут похвастаться завидным спокойствием и хладнокровием, которые, в свою очередь, гарантируют им защиту от сердечно-сосудистых заболеваний. Как правило, люди, перешагнувшие возрастной рубеж 60 лет, уже не имеют возможности с прежней активностью заниматься тем или иным видом спорта. В этих условиях гигиеническая гимнастика становится для них едва ли не единственным способом тренировки организма, который нуждается в дополнительной физической стимуляции. Ведь даже примитивные механизмы портятся оттого, что простаивают без работы.

**ПРОГРАММА ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
(ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СИСТЕМАТИЗИРОВАНЫ ПРОФЕССОРОМ Ю.П. ГУЦО)**

1. Ровная стойка. Встать прямо, пятки и носки вместе, выпрямить спину, развернуть грудь, слегка подтянуть живот, массу тела распределить на обе ступни, взгляд направить чуть выше горизонта, дыхание нормальное. Попытаться напрячь все мышцы тела одновременно в течение 20–30 сек, сохраняя исходное положение (И.П.), затем полностью расслабиться, Число повторений (Ч.П.) – 1 раз.

Эффект – все мышцы готовы к работе, формируют правильную осанку.

2. Вращение плечами. И.П. – ровная стойка. Расслабить все тело. Поднять левое плечо, затем отвести назад, по дуге вниз, вперед и вверх, описав полный круг. Рука остается свободно опущенной и расслабленной. Не надо пытаться помогать вращению плеча, сгибая локоть. Выполнить 15 раз. Затем повторить вращение в другую сторону. То же – для правого плеча. Ч.П. – 1 раз. Эффект – гибкость и подвижность плеч, лопаток, ключиц.

3. Вращение корпусом. И.П. – ровная стойка. Перенести немного массу тела на правую ногу, левую согнуть в колене, не отрывая носок от пола. Одновременно повернуть туловище против часовой стрелки вокруг позвоночника до предела. Левое колено и правое плечо двигаются навстречу друг другу. Голова смотрит вперед и не вращается, бедра не подвижны. Позвоночник сохраняет вертикальное положение. Руки расслаблены и находятся параллельно позвоночнику. Достигнув предельной позы, сменить опорную ногу и повернуться в другую сторону. Ч.П. – 50 раз в каждую сторону. Эффект – укрепляет мышцы спины, живота и плечевого пояса, улучшает подвижность позвоночника, его кровоснабжение и иннервацию. Ч.П. – можно постепенно увеличивать.

4. Вращение предплечьями. И.П. – ровная стойка или поза с прямой спиной, сидя на стуле. Прижать локти к бокам и вращать предплечьями, 25 раз в одну сторону, затем – в обратную сторону 25 раз. Опустить руки, сделать полный выдох и вдох. Ч.П. – 1 раз. Эффект – нормализует кровоснабжение рук, улучшает подвижность локтевых суставов.

5. Сжатие кистей. И.П. – ровная стойка или поза с прямой спиной, сидя на стуле. Соединить и сдавить кисти рук (локти направлены в стороны, пальцы ладонями рук – вверх), локти стараться поднять, а плечи опустить. Дышать произвольно, держать позу от 30 секунд 1 минуты. Ч.П. – 1 раз. Эффект – укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, кистей рук.

6. Вращение кулаками. И.П. – то же, что и в предыдущем упражнении. Вытянуть руки вперед, кисти сжать в кулаки и вращать ими 25 раз навстречу друг другу, 25 – в другую сторону. Опустить руки, сделать полный выдох и вдох. Ч.П. – 1 раз. Эффект нормализует кровоснабжение в кистях рук, улучшает их гибкость.

7. Наклоны в стороны. И.П. – то же самое, что и в предыдущем упражнении. Наклон вправо, не смещая корпус вперед. При этом голова, шея, плечи и руки, а также верхняя часть туловища до талии движутся как единое тело. Вернуться в И.П. и, не останавливаясь, наклониться влево. С максимальной амплитудой наклониться по 6 раз в ту и в другую стороны. Ч.П. – 1 раз. Эффект – повышает гибкость позвоночника, увеличивает силу мышц живота и спины, развивает вестибулярный аппарат, тонизирует внутренние органы

8. Вращение бедрами. И.П. – ровная стойка. Руки на пояс или опустить вдоль туловища. Голова и плечи неподвижны. Отклонить таз и бедра в сторону и описывать ими круги максимальной амплитуды в горизонтальной плоскости. Сделать по 12 кругов в одном и в другом направлении. Ч.П. – 1 раз. Эффект – улучшает гибкость позвоночника и тазобедренных суставов, укрепляет мышцы живота; улучшает кровоснабжение органов малого таза, бедер, позвоночника; тренирует вестибулярный аппарат, способствует уменьшению болей в спине, сокращению жировых отложений на поясице, животе и бедрах.

9. Наклоны вперед. И.П. – ровная стойка. Поставить ноги на ширину одного метра. Руки поднять, развести в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Смотреть прямо перед собой. Сделать спокойный и медленный вдох через нос, затем – спокойный медленный выдох через нос. Одновременно с выдохом, не сгибая ноги в коленях, плавно и медленно наклониться вперед, так чтобы верхняя часть туловища и руки были параллельно полу. Смотреть вперед. Спина прямая. Нужно стараться расслабить и растянуть все мышцы спины. Для этого важно стремиться сгибать корпус, мышцами живота, складываясь в тазобедренных суставах.

Если гибкости достаточно, можно наклониться с помощью мышц живота ниже, держа спину совершенно прямой. Расслабить все мышцы тела, кроме складывающихся туловище в тазобедренных суставе и отсчитать 6–12 дыханий. Затем одновременно со спокойным неглубоким выдохом через нос плавно вернуть туловище в И.П. Ч.П. – 6 раз. Эффект – профилактика радикулита и его лечение; растягивает мышцы спины, укрепляет мышцы живота, улучшает кровоснабжение и гибкость тазобедренных суставов, нормализует давление, стимулирует деятельность половых желез, улучшает работу мочеполовых органов, желудочно-кишечного тракта.

10. Вращение стопой. И.П – ровная стойка. Поднять правую ногу, вращать ступней, описывая носком круги наибольшего радиуса. Голень неподвижна. Сделать по 25 поворотов «по» и «против» часовой стрелки. Опустить правую ногу. Поднять левую ногу и повторить все движения. Дыхание произвольное. Освоение начать с доступного числа раз, в сумме набирая в несколько приемов 25 вращений стопой. Ч.П. – 1 раз. Эффект – улучшает кровоснабжение и укрепляет мышцы и суставы бедер и стопы. Тренирует вестибулярный аппарат, брюшной пресс, стимулирует работу мочеполовой системы.

11. Вращение туловищем с постановкой стопы на ребро. И.П. – ровная стойка. Перенести массу тела немного на правую ногу. Согнуть левую ногу в колене, не отрывая носок от пола, пятка приподнята. Одновременно повернуть верхнюю часть туловища влево как можно больше и при этом правую стопу поставить на внешнее ребро. Бедра остаются неподвижными, руки свободно опущены и расслаблены. Голова и шея не вращаются. Вернуться в И.П. и, не останавливаясь, выполнить эти движения в противоположную сторону. Ч.П. – по 50 раз в каждую сторону. Эффект – как при упражнении 3, дополняется стимуляцией активных точек на наружной поверхности стопы, улучшением гибкости стопы и ее кровоснабжения; активно растягивает связки тазобедренного, коленного и голеностопного сустава, улучшает его кровоснабжение и подвижность.

12. «Нижний замок». Принять вертикальную стойку или устойчивую позу сидя. Медленно выдохнуть, задержать дыхание и сжать анальное отверстие на несколько секунд. Стараться, чтобы сжимался как нижний сфинктер, так и верхний, расположенный на 4–5 см выше нижнего. Другой вариант этого упражнения – сжатие ануса на выдохе. При окончательном освоении нижнего замка нужно научиться удерживать его на всех фазах дыхательного цикла – выдохе, вдохе и паузах после них. Ч.П. – от 3 до 10 раз (не более).

«Верхний замок» – в любой позе, стремясь сохранить спину прямой, опустить подбородок в ямку между ключицами.

Приложение 3

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сядьте на стул в удобном положении, спина прямая. Упритесь ступнями в пол.

Бодро «маршируйте» ногами, двигая руками в такт.

Покачивайтесь на стуле в ритме вальса вправо и влево, перенося вес с одной ягодицы на другую.

Поднимайте плечи вверх и затем опускайте вниз.

Поднимайте стопы по очереди на пальцы и пятки.

Касайтесь локтем правой руки левого колена, затем локтем левой руки правого колена.

Сложите руки на животе, не надавливая на него, надуйте живот, затем втяните его, работая мышцами.

Обопритесь на спинку стула, отведите одну ногу назад. Поднимайте ногу, не сгибая ее в колене.

Делайте круговое движение каждой рукой по очереди ото лба к затылку.

Вытяните одну ногу вперед, согнув в лодыжке, задержите ненадолго. То же проделайте другой ногой.

Сделайте глубокий вдох и выпрямите спину. При вдохе наклонитесь вперед. Затем выпрямитесь.

В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Лягте на спину в удобном положении. Подложите под голову подушку. Сохраняйте естественный ритм дыхания.

Поднимайте прямую ногу вверх, затем медленно опускайте вниз. То же упражнение проделайте другой ногой.

Поворачивайте согнутые в коленях ноги влево и право. Выполняйте упражнение не спеша.

Поворачивайте и поднимайте верхнюю часть туловища по очереди влево и вправо.

Отводите одну руку назад и за голову, затем медленно возвращайте в исходное положение. То же упражнение проделайте другой рукой.

Напрягая мышцы живота, надавливайте корпусом на опору в области крестца.

Поднимайте таз вверх, затем медленно опускайте.

Вращайте ногами, как педалями велосипеда, с подходящей скоростью. Сгибайте и разгибайте при этом ноги в лодыжках.

Сосредоточьтесь на растяжении мышц бедер и спины. Поднимайте верхнюю часть туловища, выгибаясь в области поясницы.

Лежа на боку, поднимайте прямую ногу вверх. То же упражнение проделайте другой ногой.

Приложение 4

1. Согласовала ли с Вами медсестра удобное для Вас время проведения гимнастики?

а) да;

б) нет;

в) не полностью.

2. Делает ли медсестра отметки в протоколе занятий?

а) да;

б) нет;

в) не полностью.

3. Следит ли медсестра за Вашим состоянием во время занятия и осведомляется ли о Вашем самочувствии?

а) да;

б) нет;

в) не полностью.

4. Объяснила ли Вам медсестра, какие ощущения должны быть во время занятия, а каких быть не должно?

- а) да;
- б) нет;
- в) не полностью.

5. Объяснила ли Вам медсестра, что занятие следует завершать водными процедурами с последующим тщательным растиранием махровым полотенцем?

- а) да;
- б) нет;
- в) не полностью.



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС

Программы

Под общей редакцией
Элевтерии Константиновны Иосифовой, кандидата медицинских наук

Ответственный редактор С. А. Глушкова
Оформление – С. А. Глушкова

Подписано в печать 30.11.2020. Формат 60x90x1/8.
Бумага ВХИ. Гарнитура Times New Roman.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 0,7. Тираж 100. Зак. № 20.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Ресурсный центр развития социального обслуживания»
628406, Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут,
ул. Лермонтова, д.3/1
т./ф. 8-3462-52-11-94
E-mail: MetodCentr@admhmao.ru
Website: http://methodcentr.ru/kontakty_i_koordinaty/