



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

В гармонии с собой

Программа работы психолога
в Группах здоровья

Целевая группа:

лица пожилого
возраста и
инвалиды,
признанные
нуждающимися в
социальном
обслуживании.



**АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

Цель – развитие позитивного мышления пожилого человека, укрепление душевного здоровья посредством обретения утраченного смысла жизни или выбор нового смысла.

Задачи:

Определение в группе пожилых людей наиболее актуальных для них вопросов.

Поиск возможных вариантов решения проблемы через обсуждение, тренинги и т.д.

Знакомство с искусством релаксации.

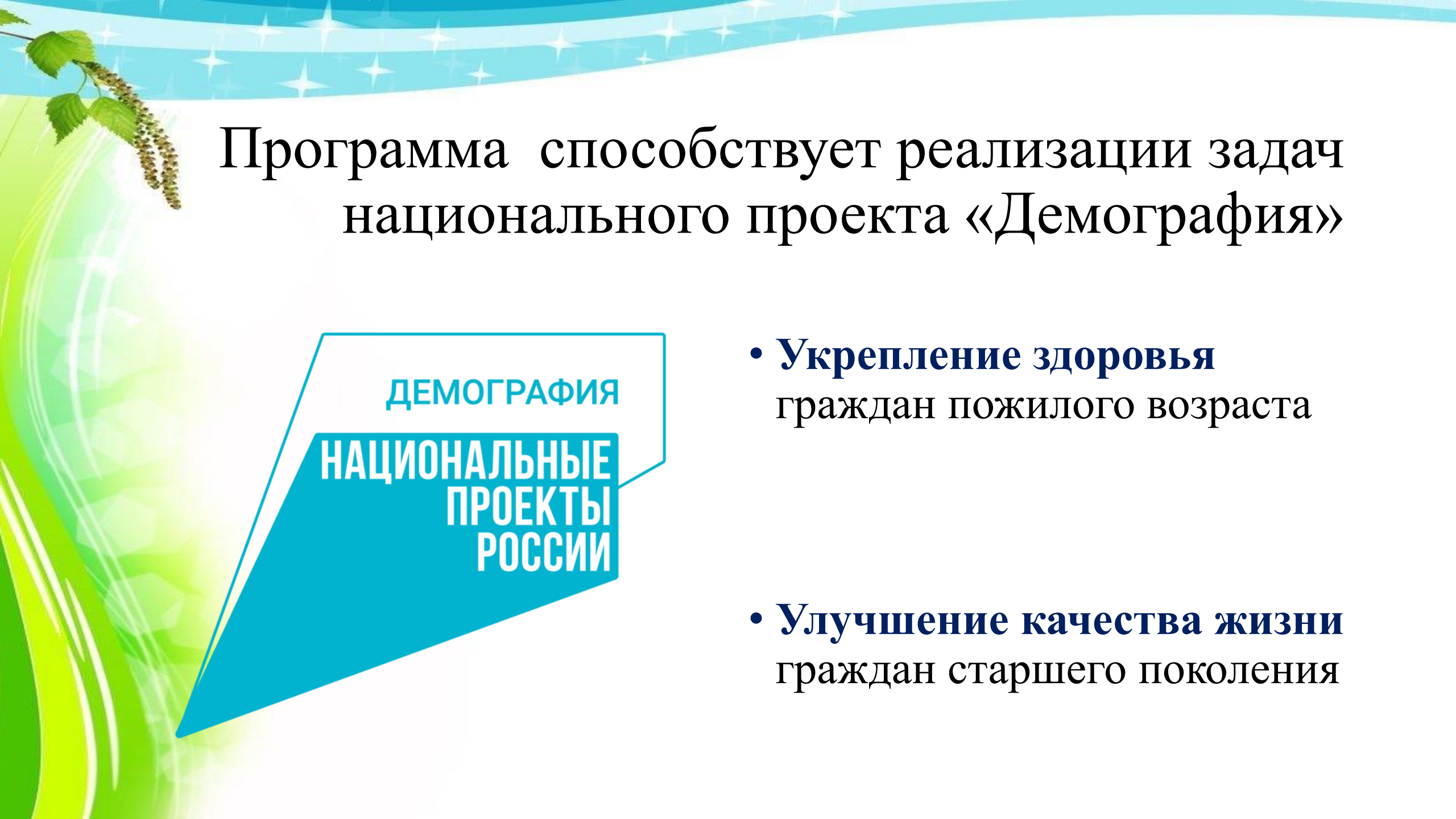
Развитие конструктивного положительного мышления пожилых людей.

Развитие изобретательности.

Развитие эмоциональной сферы.

Привитие навыков общения в коллективе, направленных на решение проблем.

Создание условий для возможности найти свой дремлющий личностный потенциал.



Программа способствует реализации задач национального проекта «Демография»



ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

- **Укрепление здоровья**
граждан пожилого возраста
- **Улучшение качества жизни**
граждан старшего поколения

Особенности работы с группой

- Оптимальный состав группы – 7-10 человек.



- Количество занятий – 6-10.
- Время работы – от 30 до 60 минут (в сочетании с АФК и лекциями о ЗОЖ общее время работы группы стабильное).
- Тематика работы с группой конкретизируется в соответствии с запросом.



Занятия в рамках программы:



Психоло-
гические
беседы



Тренинги



Арт-
терапия



Мини-
лекции



Релакса-
ционные
упражне-
ния



Структура занятия

- Игры-активаторы, снимающие напряжение



- Дыхательная гимнастика = физическая нагрузка + снятие зажимов (упражнения)
- Тематические лекции, беседы.
- Практические занятия (с использованием элементов мини-тренинга)



Влияющие факторы

- Личность психолога, его методы работы



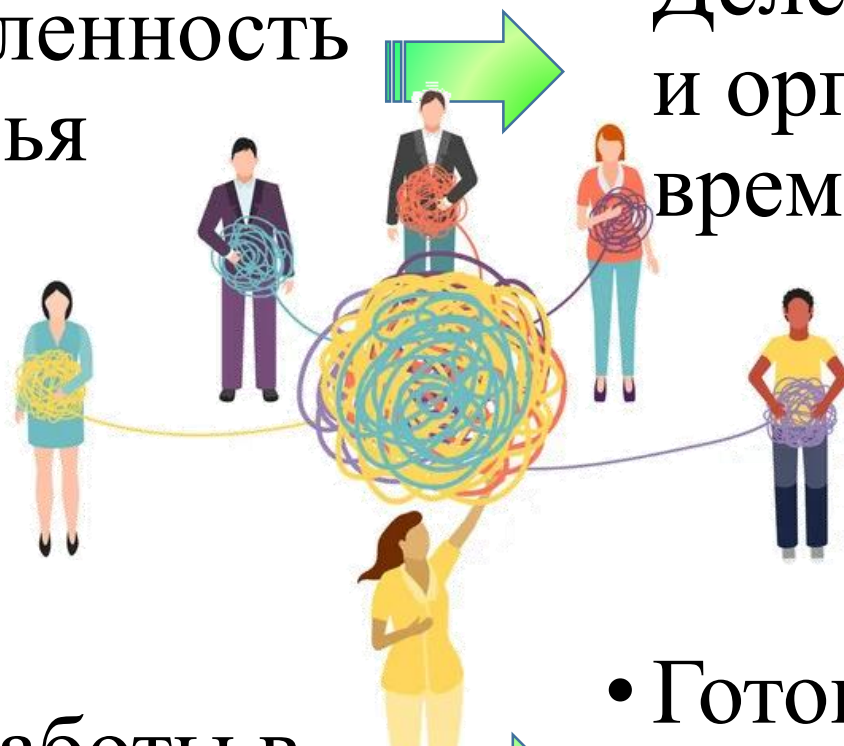
- Особенности группы: возрастной и гендерный состав, запрос, личностные особенности и др.

- Характер обращения в группу (первичный, повторный, многократный).



Сложности применения

- Большая численность групп здоровья



- Деление на подгруппы, и организация рабочего времени психолога

- Готовность работы в группе психолога

- Готовность работы в группе получателей социальных услуг

Примерная тематика встреч

- «Как сохранить психологическое здоровье»,
- «Психологические методы борьбы с бессонницей»,
- «Как улучшить настроение»,
- «Дыхание – залог психологического здоровья»,
- «Будь на волне позитива» и др.



Результаты работы, ИХ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

- Участники группы сплочены, могут работать в коллективе.

- Участники группы активны, готовы работать над собой, применять к себе полученные знания.

- Укрепилось душевное здоровье, наблюдается поднятие эмоционального фона группы.



- Пожилые люди и инвалиды, посещающие группу, ознакомились с методами саморегуляции, формами релаксации, особенностями конструктивного положительного мышления.

Результаты могут иметь как ярко выраженный, так и слабо выраженный характер в зависимости от факторов, характеризующих сложность применения разработки.



- Не менее 90 % участников группы отмечают улучшение эмоционального состояния (независимо от личной активности).
- Удовлетворенность занятиями - более 90 %.

• Расширился кругозор мировоззрения личности.

• Преобладает конструктивное положительное мышление пожилых людей при поиске вариантов решения проблемы.

Эффективность

• Положительный эмоциональный фон в группе.

• Участники группы выбрали наиболее комфортные для себя методы саморегуляции и успешно применяют их.

• Повысилась самооценка участников групп и их уверенность в себе.

Практика работы

Тренируем внимание и память.
Упражнения на размышление и координацию движений



Практика работы

Работа в группе.

Релаксация после тренинга



Практика работы Дыхательная гимнастика по Стрельниковой



Практика работы

Две Группы здоровья на совместном мероприятии



Практика работы

В хорошую погоду идем на занятие в Сосновый бор



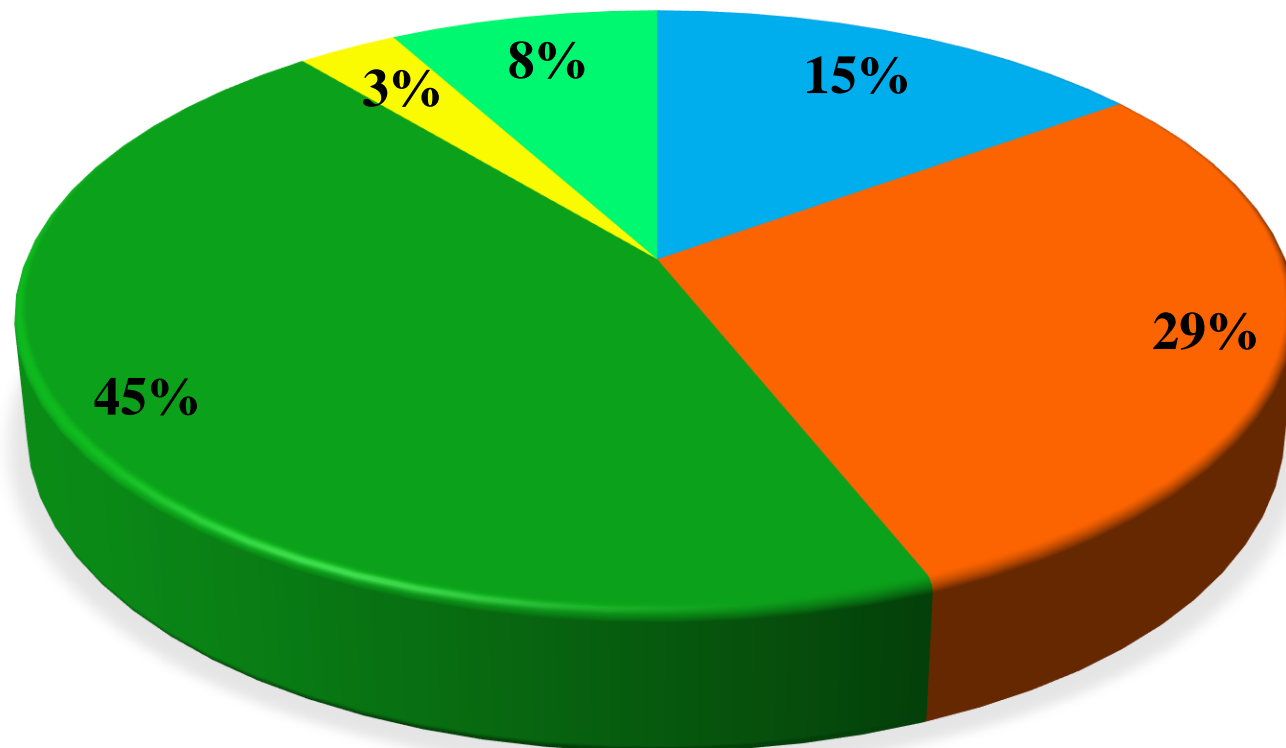
Практика работы Арт-терапия



Результаты анализа анкет обратной связи

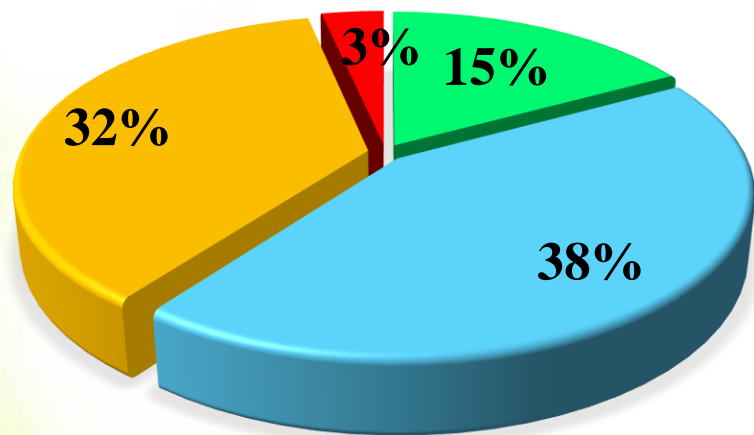
ПРИЧИНЫ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Расширение круга знакомств
- Общение
- Повышение жизненного тонуса, избавление от депрессий, тоски
- Досуг
- Развитие психологических процессов



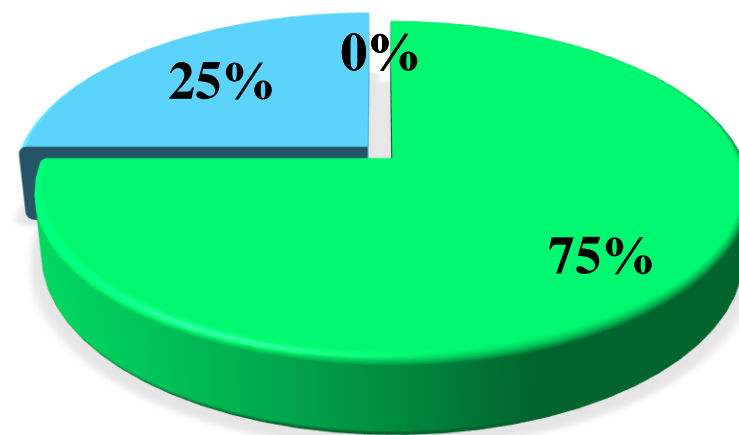
Эмоциональное состояние

НА НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ



- Отличное
- Хорошее
- Среднее, удовлетворительное
- Депрессивное

НА КОНЕЦ ЗАНЯТИЙ



- Отличное
- Хорошее
- Среднее, удовлетворительное
- Депрессивное