|  |  |
| --- | --- |
| **Данные организации, подающей заявку на конкурс** | |
| Полное название организации | БУ СО ВО «Комплексный  центр социального  обслуживания населения Шекснинского района» |
| Местонахождение организации | 162562, Россия, Вологодская обл.,  Шекснинский р-н, рп. Шексна, ул. Магистральная, дом 31 |
| Фамилия, имя, отчество руководителя организации | Белоглазов Вячеслав Владимирович |
| Контактная информация заявителя (телефон, адрес электронной почты) | 1. [Nat.kokorina2014@yandex.ru](mailto:Nat.kokorina2014@yandex.ru)   89005312982  (Голыгина Наталья Александровна) - 1 организатор практики   1. Ромас Марина Ивановна – «серебряный» волонтёр   89633541963 – 2 организатор. |
| **Описание практики** | |
| Название практики | «Изотерапия для старшего поколения и людей с инвалидностью» |
| Решаемая задача  *Актуальность практики, описание целевой группы и решаемой проблемы.* | Арт - терапия – это один из видов психологической помощи,  основным компонентом которой является искусство и творчество. Для граждан старшего поколения и инвалидов такой арт - терапией может стать изотерапия (художественное творчество: роспись по дереву, гипсу, стеклу или металлу, рисование, лепка, резьба по дереву и многое другое).  Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии.  После того, человек выходит на пенсию и перестает работать, у него кардинально меняется привычный ритм жизни, высвобождается огромное количество свободного времени, которое, зачастую, заполнить нечем. Представитель старшего поколения начинает много размышлять о болезнях, различных неурядицах, прислушивается к своему организму, интерес к жизни постепенно угасает. Человек растерян, подавлен, и как результат - возможна тяжёлая депрессия.  Практика «Изотерапия для старшего поколения и инвалидов» в таком случае становится одним из способов поддержания интереса к жизни, положительного настроя пожилого человека, исключения дефицита общения. Именно поэтому мы считаем, что для лиц старшего поколения и инвалидов наша практика является **актуальной** в настоящее время.  **Целевая группа, на которую рассчитан проект:** лица пожилого возраста и инвалиды, являющиеся участниками центра активного долголетия «Забота». |
| Описание практики  *Цели и задачи практики, краткое описание концепции, особенности реализации практики.* | **Цель программы:** повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалидов в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни и поддержание интереса к ней, а также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества и раскрытие потенциальных ресурсов личности через занятия изотерапией.  Задачи практики:   1. устранить депрессию, чувство тоски и одиночества у представителей старшего поколения и инвалидов; 2. формировать интерес к творческой деятельности, умение проживать свои эмоции через творчество; 3. активизировать психические функции (память, внимание, мышление). 4. помочь старшему поколению и людям с инвалидностью адаптироваться к новым условиям (смена ритма жизни, депрессия и др.)   Занятия проводят «серебряные» волонтёры отряда «Добрые сердца» каждый понедельник и четверг ( 8 раз в месяц). Каждое занятие по изотерапии начинается с общей зарядки, которую проводит «серебряный» волонтёр, окончивший курсы по лечебной гимнастике. Далее представители старшего поколения и инвалиды делятся на 2 группы по количеству мастер - классов от добровольцев «серебряного возраста. |
| Механизм реализации практики  *Описание конкретных задач, этапов проведения, мероприятий, сроков, участников, партнеров, планы развития практики на ближайшие 1-3 года.*  *Должна быть понятна последовательность действий при внедрении практики.* | **Перед  началом занятия волонтёры выбирает тему и материалы, с которыми будут работать представители старшего поколения и инвалиды. За неделю до занятия сообщают темы по изотерапии, поэтому представители заранее могут выбрать тему по выбору и купить необходимые материалы для работы. Материалы для занятий закупаются за счет Всероссийского общества инвалидов.**  Тематика занятий по изотерапии очень разнообразна – рисование, нетрадиционные техники рисования, роспись по гипсу, лепка, резьба по дереву . Стоить отметить, что участники процесса с большим интересом и энтузиазмом приступают к занятиям, примеряют на себя роли художников. По завершению занятия они с гордостью показывают свои работы другим и отправляют фотографии родственникам. Эти занятия представляют ценность для старшего поколения, так как у них исчезает чувство тоски и одиночества, активизируются психические функции (память, внимание, мышление), поддерживается мелкая моторика рук;  Поэтому старшее поколение и инвалиды , посещающие наши занятия, с радостью занимаются изотерапией .  **Этапы реализации**  **Подготовительный этап**  - Подбор волонтёров, которые будут проводить занятия, заключение договоров с партнёрами, аренда помещения. (Помещения нам предоставили бесплатно  БУК ШМР «Районный центр традиционной народной культуры» и ; для проведения занятий были отобраны "серебряные" волонтёры из отряда "Добрые сердца" ресурсного Добро.Центра Добросеребро35 ).  - Составление тематического планирования.  - Обучение "серебряных"волонтёров. ( "серебряные" добровольцы проходят обучение через практические онлайн мастер-классы в сети Интернет, к сожалению у нас нет материальной возможности обучить волонтёров на платных мастер-классах).  - Составление расписания, набор групп. ( у нас занятия по изотерапии проводятся еженедельно 2 раза ( понедельник в БУК ШМР «Районный центр традиционной народной культуры», четверг в БУ СО ВО "КЦСОН Шекснинского района")  Для осведомлённости старшего поколения и инвалидов о занятиях мы размещаем информацию в сети интернет в группах ВК, на сайте ДОБРО.ру, в ежемесячных планах работы центра активного долголетия "Забота".  **Реализация проекта**  - Проведение занятий по изотерапии (проведение занятий по рисованию в различных техниках, лепка из пластилина, глины и солёного теста, роспись по дереву и гипсу).  - Проведение оздоровительной  и пальчиковой гимнастики, направленной на профилактику деменции.  - Организация чайного стола и общения в конце каждой встречи.  - Организация выставок творческих работ представителей старшего поколения и людей с инвалидностью.  Занятия по изотерапии для старшего поколения и инвалидов проводят «серебряные» волонтёры отряда «Добрые сердца» каждый понедельник и четверг ( 8 раз в месяц). С октября 2023 практика внедрялась еженедельно по понедельникам, а с октября 2024 - занятия по изотерапии проводятся 2 раза в неделю, так как появилось много желающих среди людей старшего поколения и людей с инвалидностью посещать практику.  Каждое занятие начинается с общей зарядки и пальчиковой гимнастики , которую проводит «серебряный» волонтёр, окончивший курсы по лечебной гимнастике. |
| Результат  *Описание качественных и количественных изменений, достигнутых в результате реализации практики.*  *Для оценки эффективности практики указываются количественные показатели, которые были достигнуты в рамках ее реализации (в динамике «было – стало»), описаны методы оценки качества результатов.* | Занятия по изотерапии с октября 2023 года по октябрь 2024 год посетило 550 человек.  Делая вывод о занятиях по «Изотерапии со старшим поколением и инвалидами» можно отметить ряд положительных результатов, которые достигнуты благодаря данному направлению работы с пожилыми людьми:   1. **Снижение уровня стресса и депрессии**. В результате занятий изотерапией пожилые люди отмечают снижение уровня стресса и тревожности, они чувствуют себя менее одинокими и в целом позитивнее смотрят на жизнь. В старости у многих снижается зрение и слух, что приводит к проблемам с коммуникацией и к социальной изоляции. Занятия творчеством помогают таким людям отвлечься, выразить свои эмоции через искусство и дают возможность общения. 2. **Улучшение когнитивных возможностей и памяти**. Занятия изотерапией тренируют мозг и формируют новые нейронные цепочки. Занятия живописью и музыкой особенно полезны пожилым с деменцией и болезнью Альцгеймера. Практика показывает, что на таких занятиях люди с потерей памяти неожиданно вспоминают давно забытые события, людей или переживания. 3. **Улучшение физических возможностей и снижение боли.** При занятиях арт-терапией, включающих мелкую моторику рук (рисунок, раскрашивание, лепка, живопись, аппликация), у пожилых людей после инсульта, с заболеваниями суставов, артритом наблюдается улучшение координации движений, увеличение подвижности суставов и снижение боли за счет улучшения кровообращения. |
| Необходимые ресурсы  *(нормативные документы, ресурсы, обучение, методические материалы и т.д.)* | Для проведения занятий необходимо иметь изобразительные материалы : гуашь, карандаши,  восковые мелки, гипс,глина, пластилин, специальное тесто - для лепки, дерево и другие материалы. Бумага для рисования должна быть разных форматов и оттенков. Необходимо также иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств. |
| Приложения *(предоставляются по желанию, приносят дополнительные баллы при итоговой оценке)*  *- Видеоролик.*  *- Визуально-информационные материалы (фотографии, копии публикаций в СМИ, отзывы, благодарственные письма или иные награды и т.д.), подтверждающие деятельность конкурсанта (перечислить).*  *Все указанные материалы прилагаются в виде отдельных файлов или ссылок на публикации.*  *Требования к видео и фотоматериалам:*  *- видео в формате Full HD, видеостандарт MP4, соотношение сторон 16:9 (горизонтальное расположение);*  *- фото в формате JPG, разрешением не менее 1000 пикселей;*  *- позитивный характер, четкая картинка;*  *- в случае, если на видео и фотографии изображены люди (за исключением зрителей, участников культурно-массовых мероприятий) в обязательном порядке с каждого человека необходимо взять заявление-согласие (приложение 4) на размещение фотоматериалов на сайте/в группе «ВКонтакте» Департамента социальной защиты населения области, на сайте/в группе «ВКонтакте» БУ СО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Вологды и Вологодского района», СМИ, в рамках тиражирования практик; за несовершеннолетнего ребенка заявление-согласие пишут его родители (или законные представители).* | <https://vk.com/wall-199816672_3339>  <https://vk.com/wall-222255114_824>  <https://vk.com/wall-222255114_690> |