**Программа социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста**

Тема: «Душевное здоровье»

Программа социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста

**«Душевное здоровье»**

Люди пожилого возраста зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком непосредственного общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы. В связи с этим, наиболее актуальным направлением в социально-психологической деятельности специалистов, работающих с данной категории граждан, является профилактика и коррекция эмоционального состояния личности пожилого человека.

Пожилые люди нуждаются в снижении психосоматического напряжения, наблюдении за их настроением, возможности открыто и откровенно вербализировать свои мысли, убеждения, возможности поделиться жизненным опытом. При этом наиболее приемлемыми методами диагностики являются необременительные, неутомительные для пожилых людей и понятные для них. Безусловно, основными методами являются наблюдение и беседа. Для снижения и профилактики психоэмоционального напряжения, применима мышечная и дыхательная релаксация, расслабление под спокойную, умиротворяющую музыку. Арттерапия обладает одновременно релаксирующим и диагностическим эффектами. Групповые беседы на жизненные темы, позволяют снять напряжение путём вербализации, понимающего и открытого непосредственного общения.

**Цель программы:**

-профилактика и снижение психоэмоционального напряжения пожилых людей

**Задачи программы:**

**-** контроль эмоционального состояния личности пожилых людей;

- профилактика и снижение соматического напряжения, связанного с эмоциональным состоянием личности пожилых людей;

- ресоциализация личности пожилых людей, путём включения их в специально организованное общение.

**Форма работы:** групповые занятия

**Целевая группа:**

**-** группа пожилых людей, стоящих на обслуживании в отделении социального обслуживания на дому в КЦСОН Болотнинского района.

 **Необходимое оборудование и материалы:**

**-** записи с релаксирующей музыкой и устройство для их прослушивания, листы бумаги, форматом А-4, карандаши, фломастеры, компьютер.

**Время проведения занятий:**

1 раз в неделю, продолжительность 40 минут. Время занятия варьируется в зависимости от самочувствия участников.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** |
| 1 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Мой жизненный путь»- Музыкотерапия, релаксация |
| 2 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Природа и эмоции»- Музыкотерапия, релаксация |
| 3 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Моё любимое»- Музыкотерапия, релаксация |
| 4 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Будем добрее»- Музыкотерапия, релаксация |
| 5 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Моё настроение»- Музыкотерапия, релаксация |
| 6 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Природа и настроение»- Музыкотерапия, релаксация |
| 7 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «В мире животных»- Музыкотерапия, релаксация |
| 8 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Мой любимый цветок»- Музыкотерапия, релаксация |
| 9 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Что я ценю в людях»- Музыкотерапия, релаксация |
| 10 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Любимый уголок природы»- Музыкотерапия, релаксация |

**Приложение**

**1 Ритуал приветствия**

Участники вместе с ведущим встают в круг и берутся за руки. Начиная с ведущего все, по очереди говорят: «Здравствуйте, я желаю, всем…звучит пожелание участникам занятия чего- либо позитивного.

**2 Дыхательная и мышечная релаксация. Упражнения**

***Дыхательные упражнения.***

• Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

• Задержите дыхание на четыре секунды.

• Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.

• Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

•Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

А следующие упражнения на дыхательную релаксацию можно предлагать даже детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

***Упражнение «Задуй свечу».***

• Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

• Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

***Упражнение «Ленивая кошечка».***

• Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

• Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

*Следующий способ релаксации – это мышечное расслабление.* При регулярных занятиях также снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность.

Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

***Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».***

• Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

• Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***Упражнение «Лимон».***

• Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

• Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

• Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

**3 Бланк упражнения «Моё любимое»**

***Моё любимое***

кино…

музыка…

цвет…

цветок…

животное…

Что я ценю в друзьях…

Что я ценю в женщинах…

Что я ценю в мужчинах?

Верю ли я в любовь?

**Программа по проведению информационно-коммуникативной кампании по формированию Здорового образа жизни**

### *Найдите время для здоровья – это единственное сокровище жизни!* Пол Брэгг

Тема: «Здоровье – это жизнь»

Программа по формированию здорового образа жизни.

**«Здоровье - это жизнь»**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих профилактике нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Для чего нужен ЗОЖ:

1.Для выполнения бытовых и общественных функций в оптимальном для человека режиме.

2. Для сохранения и укрепления здоровья.

3. Для расширения потенциала личности.

4. Для продления жизни и активного долголетия.

ЗОЖ должен постоянно,целенаправлено формировать в течении жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. Тогда он будет рычагом профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от ситуации.

**Цель программы:**

- сохранение и укрепление здоровья граждан пожилого возраста:

**Задачи программы:**

**-**  расширение потенциала личности.

- сохранение и укрепление здоровья.

- . Для продления жизни и активного долголетия.

**Форма работы:** групповые занятия

**Целевая группа:**

**-** группа пожилых людей, стоящих на обслуживании в отделении социального обслуживания на дому в КЦСОН Болотнинского района.

 **Необходимое оборудование и материалы:**

**-** информационный материал, буклеты, плакаты, методички

**Время проведения занятий:**

1 раз в месяц, продолжительность 40 минут. Время занятия варьируется в зависимости от самочувствия участников.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** |
| 1 | - Групповая беседа: «Физическая активность в пожилом возрасте» |
| 2 | - Групповая беседа: «Питание и здоровье человека» |
| 3 | - Групповая беседа: «Здоровый образ жизни – основа профилактики сердечно- сосудистых заболеваний» |
| 4 | - Групповая беседа: «Секреты долголетия» |
| 5 | - Групповая беседа: «Профилактика гриппа» |
| 6 | - Групповая беседа: «Что такое катаракта» |
| 7 | - Групповая беседа: «Кишечная инфекция» |
| 8 | - Групповая беседа: «Клещевой боррелиоз» |
| 9 | - Групповая беседа: «Бессонница у пожилых» «Повышенное артериальное давление» |
| 10 | - Групповая беседа: «Что такое деменция» |