

Областное государственное бюджетное учреждение  
«Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Осинскому району»

Утверждена:  
Приказом директора  
ОГБУ «УСЗСОН  
по Осинскому району»  
от 22.12.2023 г. № 82

**Программа**  
занятий для лиц пожилого возраста по профилактике и коррекции  
когнитивных и эмоциональных нарушений  
**«Ожерелье жизненного опыта»**

**Составитель: педагог - психолог отделения  
социального сопровождения и  
социальной реабилитации инвалидов  
Е.Н. Любавина**

## Актуальность.

Старость – это заключительная фаза в развитии человека, в которой этот процесс происходит по нисходящей жизненной кривой. Иначе говоря, в жизни человека с определённого возраста проявляются инволюционные признаки, что выражается уже во внешнем виде человека, уменьшении его жизненной активности, изменении психических реакций и психологических характеристик, ограничении физических возможностей.

Переход человека в группу пожилых существенно изменяет его отношения с обществом и такие ценностно – нормативные понятия, как цель и смысл жизни, добро, счастье и т.д. Самочувствие пожилых людей в значительной степени определяется сложившейся атмосферой в семье – доброжелательной или недоброжелательной, тем, как распределяются обязанности в семье между пожилыми и молодыми людьми.

Стереотип старости, сформировавшийся в том или ином обществе, является отражением положения пожилых людей, которые в этом обществе живут. Каждое общество в целом создаёт стереотип пожилого человека, черты которого экстраполирует затем на всю категорию пожилого и старческого населения. Позитивный стереотип: в его основе лежат ценность жизненного опыта и мудрости пожилых людей, потребность в уважении и соответствующей опеке. Негативный стереотип: на пожилого человека смотрят как на ненужного, лишнего, бесполезного, “нахлебника”, а его опыт расценивают как устаревший и неприменимый в настоящий момент.

Различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают их индивидуальные особенности реагирования на собственное старение. Именно эта психологическая особенность человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же как иное восприятие окружающего. Личность пожилого человека, претерпевая разного рода трансформации, всё же, при этом, остаётся сама собою, сохраняя индивидуальные черты. На неадаптивный процесс старения влияют такие особенности личности, как привычка тормозить своё поведение, преобладание стратегии отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей. Неадаптивным оказывается процесс старения у людей, которые не смогли развить в себе качества самостоятельности и инициативы, у которых ориентирами в жизни были в основном указания, мнение окружающих людей. В ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социально – психологические стереотипы старости. Часто поведение пожилых людей определяется регрессией, бегством или изменением места жительства как формой освобождения из трудной ситуации, добровольной изоляцией, стремлением вызвать к себе интерес окружающих, бунтом против процессов старения, страхом перед смертью, отчаянными попытками сохранить уходящую зрелость. Часть пожилых людей, напротив, обнаруживают как бы

досрочное примирение с фактом старости, будучи в физическом отношении весьма благополучными.

Таким образом, насколько адаптивной, успешной будет жизнь человека в старости, определяется тем, как он строил свой жизненный путь на предыдущих стадиях. В этом смысле очень важно, что человек несёт в себе, какова его система жизненных ценностей, установок, всего внутреннего строя личности. Непринятие положительного стереотипа старости провоцирует развитие нарушений эмоциональной и когнитивной сфер. И, соответственно, наоборот, если у человека сформирован положительный стереотип старости, то он будет менее подвержен данным нарушениям.

Наиболее частыми нарушениями эмоциональной и когнитивной сфер в пожилом возрасте являются депрессия и деменция.

**Депрессия** – это достаточно распространенное психическое расстройство, которое на продолжительное время выводит человека из его эмоционального равновесия, при этом значительно ухудшает качество жизни (личные отношения, трудовую активность и т.д.). Как правило, депрессия возникает в виде ответной реакции на отрицательное событие или некую психологическую травму (к примеру, увольнение с работы, потеря близкого человека).

Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней. Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.

**Деменция** – это стойкое понижение познавательной деятельности человека, а также утрата ранее усвоенных знаний и приобретенных навыков. По данным Всемирной организации здравоохранения до 35,6 миллионов людей страдают деменцией, прогнозируется удвоение этого числа к 2030 г. В России почти два миллиона лиц пожилого возраста страдают деменцией.

Деменция – синдром, способный появляться при различных болезнях, поражающих клетки головного мозга. При деменции человек постепенно утрачивает свои высшие психические функции: память, речь, внимание, интеллект. Деменция наиболее распространена среди пожилых людей, но, тем не менее, она может начаться в любом возрасте.

**Цель программы** – профилактика и коррекция когнитивных и эмоциональных нарушений, формирование позитивного стереотипа старости у лиц пожилого возраста.

#### **Задачи:**

- формирование у пожилых людей чувства ответственности за происходящие с ними ситуации;
- создание внутреннего настроя для принятия любых изменений, происходящих с пожилыми людьми как следствия их отношения к себе;

- ориентировка на настоящее и будущее, уменьшение чрезмерной заикленности на прошлом.
- развитие регуляции своих эмоциональных состояний, мышления и поведения посредством развития способности к самонаблюдению, самоинструированию и совладающему диалогу, развитие позитивного мышления в целом;
- тренировка психических процессов (памяти, мышления, воображения, внимания, восприятия, ощущения, представления, речи).

Данная программа занятий предполагает занятия с гражданами пожилого возраста, клиентами ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания Осинского района», в течение 1 года, по одному занятию в неделю. Продолжительность каждого занятия 1,5 - 2 часа. Состав группы: мужчины и женщины пожилого возраста, оптимальное количество 5-8 человек.

**Обучающие приёмы:** лекции, психологические упражнения различной направленности, упражнения на развитие навыков саморегуляции и улучшения общей психосоматики, дискуссии, презентации, дистанционные обучающие курсы, тренинги, выполнение творческих и развивающих заданий.

### **Структура программы.**

Программа состоит из 4 блоков:

1. Формирование у участников встреч принятия позитивного стереотипа старости.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Тренировка когнитивных функций.
4. Развитие позитивного мышления.

#### **1.Первый блок посвящен:**

- формированию *осознания участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе, к своей личности.* Он содержит упражнения, ориентированные на то, чтобы сфокусировать внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе. На этом этапе ставится перед задача создать в тренинге такие условия и такие ситуации, которые могли бы обеспечить каждому человеку возможность наиболее ярко, отчетливо увидеть себя и в зеркале собственных представлений и самооенок, и в зеркале мнений других людей — участников группы, оценить свои личные качества, прислушаться к своим переживаниям. Этому в огромной степени

способствует необходимости постоянной вербализованной рефлексии своих мыслей и переживаний, которая тут же обогащается процессами обратной связи от других участников группы. Уже в этот период начинают разрушаться привычные стереотипы неадекватного самовосприятия, ставятся под сомнение укоренившиеся системы оценок и самооценок, открываются неожиданные стороны человеческого Я.

- формированию осознания участниками себя в системе личностного общения и оптимизацию межличностных, отношений с окружающими людьми. Особое внимание уделяется развитию психологических возможностей личности, ее социально — перцептивных и коммуникативных способностей, осознанию привычных способов общения, анализу ошибок в межличностном взаимодействии. Большое значение на этом этапе придается системе приемов невербальной коммуникации, отработке навыков оптимального общения. Участники группы знакомятся с приемами налаживания взаимодействия и общения. Этим целям служит использование невербальных техник. Вторым этапом составляют третьи и четвертые занятия.

- формированию осознания участниками себя в системе общества и оптимизацию отношений к этой системе и к себе. Упор делается на закрепление новых поведенческих навыков, отработку умений самоанализа.

**2.Второй блок направлен на** овладение участниками встреч умениями и навыками психической саморегуляции; снижение уровня психического выгорания и повышение уровня сопротивляемости стрессам; активизацию личностных ресурсов; улучшение настроения и самочувствия.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Осуществляется саморегуляция с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга.

**3.Третий блок направлен на** тренировку когнитивных функций головного мозга у получателей социальных услуг пожилого возраста.

Комплекс тренингов (упражнений) для восстановления и улучшения памяти, креативного мышления, эмоционального интеллекта предотвращает появление деменции и способствует борьбе с депрессией у граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями.

Занятия направлены на стимулирование интеллектуальной деятельности получателей социальных услуг посредством тренингов (упражнений), решения кроссвордов, головоломок, ребусов, заучивание стихов, проведение вводных лекций о строении нервной системы, памяти, сне, питание и отдыхе.

Благодаря вышеуказанному подходу, каждый получатель чувствует свою востребованность и ответственность за достижение поставленных целей.

**4. Четвертый блок направлен на развитие позитивного мышления у граждан пожилого возраста.**

Мышление человека может по-разному сказываться на качестве его жизни. Развитие позитивного мышления улучшают многие показатели человеческой жизни. Такой вид мышления влияет не только на личную жизнь, но и на остальные процессы и действия.

Изменив своё мышление на позитивное, велик шанс сделать свою жизнь лучше, добиться успеха в различных сферах жизнедеятельности и наладить отношения с людьми, которые находятся в окружении.

Также большим плюсом является положительное сказание на здоровье человека. С хорошим настроением человек гораздо легче воспринимает сложные ситуации. Таким людям несвойственно депрессивное состояние, у них более мягкая реакция на стрессовые ситуации.

#### **Ожидаемый результат реализации программы.**

В результате реализации программы занятий ожидается улучшение общего самочувствия, улучшения концентрации внимания, памяти, сосредоточенности, усидчивости, стрессоустойчивости, снижение уровня тревожности, депрессивных состояний, повышение ответственности и осознанности в принятии решений относительно своей жизненной позиции, укрепление этого намерения, облегчение выстраивания отношений в коллективе и обществе, принятие позитивного стереотипа старости.

### Тематическое планирование

№	Сроки	Название занятий
1	Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Хочешь изменить мир – начни с себя», часть 1.</li> <li>2. «Хочешь изменить мир – начни с себя», часть 2.</li> <li>3. «15 правил мудрого человека».</li> </ol>
2	Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Стареть надо уметь» – часть 1.</li> <li>2. «Стареть надо уметь» – часть 2.</li> <li>3. «Привычки счастливых людей» – часть 1.</li> <li>4. «Привычки счастливых людей» – часть 2.</li> </ol>
3	Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Четыре способа побороть плохое настроение».</li> <li>2. «Десять секретов счастья» – часть 1.</li> <li>3. «Десять секретов счастья» – часть 2.</li> <li>4. Обобщение по темам 1 блока.</li> </ol>
4	Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Психическая саморегуляция» - часть 1.</li> <li>2. «Психическая саморегуляция» - часть 2.</li> <li>3. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>4. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>5. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> </ol>
5	Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>2. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>3. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>4. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> </ol>

6	Июнь	Индивидуальное консультирование по запросу получателей социальных услуг.
7	Июль	Индивидуальное консультирование по запросу получателей социальных услуг.
8	Август	Индивидуальное консультирование по запросу получателей социальных услуг.
9	Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>2. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>3. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>4. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> <li>5. «Курс психологических тренировок памяти для пожилых людей».</li> </ol>
10	Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Развитие позитивного мышления. Часть 1».</li> <li>2. «Развитие позитивного мышления. Часть 2».</li> <li>3. «Правополушарное рисование».</li> <li>4. «Цветотерапия».</li> </ol>
11	Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Восстановление ресурсного состояния».</li> <li>2. «Стресс в ресурс. Нейрографика».</li> <li>3. «Стресс в ресурс. Нейрографика».</li> <li>4. «Нейробабочка».</li> </ol>
12	Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Волшебная восьмерка».</li> <li>2. «Воронка».</li> <li>3. «Счастливый билет».</li> <li>4. «Синяя птица удачи».</li> <li>5. «Ожерелье жизненного опыта». Итоговое занятие.</li> </ol>