

Государственное учреждение Тульской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения № 4»

Программа

ориентированная на повышение качества жизни
и поддержку уязвимых групп населения

**«Мы разные,
но мы вместе!»**

*Исполнитель: заведующий отделением
Токарева Елена Александровна*

г. Новомосковск

2022 г.

Целевая группа

Граждане пожилого возраста и инвалиды, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и интеллектуальными нарушениями.

Аннотация программы

Программа направлена на объединение пожилых людей и молодых инвалидов общим делом, путем индивидуального подхода к каждому, учитывая его проблемы, состояние здоровья, образ мышления и поведения, учитывая социальный фон и уровень культуры и образования, индивидуальные потребности и интересы. Создание условий для расширения контактов через организацию клубной или кружковой деятельности для пожилых людей и инвалидов. Возможность самореализоваться, раскрыть творческий потенциал, повысить уровень самооценки, осознать свои возможности, не чувствовать себя одиноким, быть востребованным в жизни.

Цели и задачи программы

- выявление видов деятельности и направлений, интересующих пожилых людей и инвалидов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, и содействие в их реализации;
- помощь в выборе приемлемой формы проведения досуга;
- создание условий для расширения контактов через организацию клубной или кружковой деятельности;
- создание равных прав и возможностей для пожилых людей и инвалидов;

- развитие коммуникативных способностей, работы в команде, взаимодействовать с другими;
- организация досуга, пробуждение новых интересов, облегчения установления дружеских отношений;
- возможность самовыражения, раскрытие творческого и спортивного потенциала;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых граждан и инвалидов;
- профилактика заболеваний у пожилых граждан и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- интеграция пожилых граждан и инвалидов в обществе.

Цель программы состоит в восполнении основных повседневных социальных потребностей в общении и досуге. Концепция и задачи состоят в том, чтобы помочь сохранить достойное качество жизни в любом возрасте. Чтобы у граждан старшего поколения была возможность передать свои знания и умения молодым инвалидам.

Механизм реализации программы

Программа реализуется в таких направлениях как: постановка сказок (сказкотерапия), проведение мастер-классов и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в групповой форме с привлечением пожилых людей и молодых инвалидов с интеллектуальными нарушениями. Объединив пожилых людей и молодых инвалидов в одну группу, мы решаем проблему социализации таких ребят в обществе и невостребованность пожилых людей после ухода на пенсию.

Актуальность программы

Программа разработана для создания условий раскрепощения, сближения, объединения, развития коммуникативных навыков и умений, развития творческих способностей и содействия тесного взаимодействия друг с другом. У пожилых людей и инвалидов много общих проблем: одиночество, невостребованность, конфликты, трудности в общении с окружающими, заниженная самооценка, социальная уязвимость. И пенсионерам, и инвалидам необходима социальная поддержка, моральная помощь, развитие творческого потенциала, осознание своих возможностей, соучастие других людей.

Сказкотерапия.

Сказкотерапия решает много вопросов: пенсионеры и молодые инвалиды нужны друг другу. Первые страдают от одиночества, которое настолько их захватывает, что у них рушится иммунная система, появляются заболевания. На занятиях они снова чувствуют себя нужными, приобретают все, что потеряли, находясь на пенсии: уверенность в себе, свою значимость. Молодые люди тоже «находят» себя в этих постановках: повышают свою самооценку, потому что дома они обычно заключены в четырех стенах и им трудно как-либо себя проявить и реализовать. У многих из этих молодых людей проблемы с речью, с общением и в целом большая закомплексованность. Поэтому для поддержки молодых в постановке сказок участвуют пенсионеры. Каждая сказка нацелена на решение конкретной проблемы: низкая самооценка, неуверенность в себе, чувство неполноценности, достижение эмоциональной устойчивости в коллективе, разрешение внутренних конфликтов, профилактика и коррекция страхов. В целом такие постановки несут абсолютный позитив и полезное воздействие на подопечных. В результате реализации данного метода реабилитации устраняется апатия и безынициативность, у участников наблюдается стойкая

ремиссия. Дополнительный заряд позитивных эмоций и артистам, и зрителям приносят спектакли, представляемые на суд зрителей.

Формы работы:

- чтение и обсуждение сказок;
- рассказывание и пересказывание сказок;
- проигрывание сказочных игровых ситуаций;
- оформление и зарисовка иллюстраций к сказкам;
- анализ сказок и их повторение;
- прослушивание и обсуждение;

Методы работы:

- диагностика психоэмоционального состояния;
- контроль психоэмоционального состояния;
- беседа;
- наблюдение (улучшение коммуникации);
- анализ и контроль достигнутых результатов.

Мастер-классы.

На своих мастер-классах пожилые люди по собственному желанию делятся своим временем, энергией, знаниями. Занятия проходят в разных направлениях, это и создания картин из пластилина, что способствует снятию мышечных зажимов, двигательной и эмоциональной развязке, развитию пространственного и творческого воображения; и «Волшебный мир оригами», где улучшается двигательная активность рук, развивается моторика пальцев, улучшается память и глазомер, а также снижается тревожность, повышается психоэмоциональное состояние. Выбор новых

моделей, вариантов, способов, приемов рукоделия делают занятия интересными, развивающими и востребованными.

После занятий и пенсионеры, и молодые инвалиды получают внутреннее удовлетворение, улучшается настроение, повышается самооценка, появляется возможность порадовать близких созданными своими руками работами.

Спортивно-массовые мероприятия.

Особое внимание уделяем и физическому развитию. В реабилитации для пожилых людей физические нагрузки имеют мощный восстановительный потенциал. Важно использовать их правильно, и тогда такая активность будет приносить не только пользу, но и удовольствие. В пожилом возрасте при планировании тренировок не идет речи о спортивных рекордах. Занятия нужны, чтобы восстановить конкретную функцию или помочь сохранять самостоятельность. После перенесенных инсультов, травм, из-за влияния возрастных заболеваний может требоваться восстановление простых функций организма, возвращение самостоятельности и способности к самообслуживанию. Спортивная жизнь молодых инвалидов довольно разнообразна. Практически нет такого вида спорта, который был бы им недоступен. В результате тренировки увеличиваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста.

Для этого на базе отделения создан физкультурно-оздоровительный клуб «Преодоление». Миссия клуба - развитие способностей пожилых людей и инвалидов, выработка активной жизненной позиции, ведение здорового образа жизни, возвращение веры в себя, в свои силы, максимальная реализация своего духовного и физического потенциала. В течение года

проводятся соревнования по различным видам спорта (настольный теннис, шашки, шахматы, дартс, спортивное многоборье, игра в боччу), где пожилые люди на равных соревнуются с молодыми инвалидами, радуются общим победам. Конечно, далеко не все спортсмены клуба становятся призерами соревнований. Для них главное — не победа, а участие в спортивных мероприятиях, что является действенным средством улучшения качества и восстановления полноценной активной жизни людей с ограниченными возможностями.

Каждый из участников спортивных мероприятий достигает определенных целей, реализует себя. В ходе мероприятий добиваются различных результатов: соревнующиеся в признании, в лидерстве; болельщики в общении, и все вместе - в консолидации друг с другом. Будучи окрашенным в «яркие тона», спортивные мероприятия также создают положительный эмоциональный фон для всех его участников. В течение соревнований психика как бы «отдыхает» от мыслей. Посредством участия в спортивных соревнованиях, соревнуясь в составе спортивной команды, инвалиды-спортсмены и пожилые люди приобретают иную социальную роль, приходят к пониманию своего места и значения, меры ответственности за риск или неуверенность.

Правильно подобранные, регулярные тренировки обеспечивают:

- расход энергии и оптимизацию обмена веществ. Они помогают контролировать вес, ускоряют метаболизм, увеличивают энергетический потенциал;
- снижение риска появления или облегчение сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеоартрита и остеопороза, гипертонии;
- улучшение функциональных показателей (мышечная сила, выносливость, координация движений, контроль равновесия, гибкость);
- восстановление утраченных навыков или функций организма после перенесенных тяжелых болезней или травм;

- уменьшение болевого синдрома при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- коррекцию работы дыхательной системы;
- развитие компенсаторных механизмов или стимулирование поврежденной системы, органа, функции;
- формирование новых двигательных или бытовых навыков;
- сохранение когнитивных функций: памяти, мышления, способности к общению, анализу.

Терапевтическое значение: занятия оздоровительной физкультурой и спортом - естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Трудно переоценить их значение для восстановления сил инвалида и пожилого человека, способности координировать свои действия, развития скорости и выносливости. Психологическое значение спорта как отдыха: инвалиды и пенсионеры должны рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление силы, но и как источник радости. У спорта есть значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями - это фактор отдыха. Спорт как образец игровой деятельности восполняет потребность выразить жизненную радость и удовлетворение, заложенные в каждом человеке. Социальное значение физкультуры и спорта: это средство социальной интеграции инвалидов и пенсионеров в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром.

Заключение

Благодаря программе пожилые люди и молодые инвалиды получают возможность самореализации, раскрытию творческого и спортивного потенциала, повышению уровня самооценки. Повышение уровня самооценки

приводит к позитивному восприятию окружающего, «эмоциональному выздоровлению». Проводимые мероприятия способствуют сохранению уровня жизненных знаний, имеющегося опыта, тренировке внимания и памяти для сохранения логического мышления и обогащению знаний. Взаимодействие пенсионеров и молодых инвалидов способно «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость общения, учатся коммуникации взаимодействия друг с другом и осознавать счастье быть востребованным в обществе.

Здесь по-настоящему учатся дружить, сотрудничать, уважать и принимать друг друга со всеми достоинствами и недостатками.