

***КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ПРИМОРСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»***

**Социально - психологическая программа
«Школа психологической поддержки личности «ЛОТОС»**



***Автор-составитель программы:
Кучумова Татьяна Владимировна
Психолог КГАУСО «ПЦСОН»***

***г. Спасск-Дальний
2022 год***

АКТУАЛЬНОСТЬ

Люди пожилого возраста зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы. Это обусловлено тем, что с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Далек не всегда удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Социальная изоляция, в которой оказываются люди пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении, общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения.

Поэтому для людей старшего поколения важно, как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. В связи с этим, данная социально - психологическая программа направлена на создание условий, помогающих внести в жизнь данных граждан необходимые изменения для реализации творческого и духовного потенциала.

По данным «Прогноза социально-экономического развития г. о. Спасск-Дальний на 2022-2024 год», опубликованном на официальном сайте города, численность жителей города старше трудоспособного возраста на 1 января 2021 года составляет 10062 человека. В рамках проекта «Активное долголетие» на территории г.о. Спасск-Дальний функционируют 22 клуба и объединения. Из них: физкультурно - оздоровительной направленности - 8 групп, песенное творчество и декоративно - прикладное искусство - 8 клубов, 7 клубов ориентированы на организацию досуга, 2 из которых организованы на базе Спасского филиала КГАУСО ПЦСОН. Анализ ситуации показывает необходимость в создании альтернативных форм взаимодействия,

направленных на психологическую поддержку и развитие пожилых граждан и инвалидов. А также для решения вопросов повышения качества, предоставляемых учреждением социально - психологических услуг, разработана данная программа.

Программа «Школа психологической поддержки личности «Лотос» реализуется на базе Спасского филиала КГАУСО «ПЦСОН» и способствует обеспечению психологической безопасности личности пожилых граждан и инвалидов, адаптации к меняющимся условиям жизни, развитию стрессоустойчивости, умению устанавливать и поддерживать эффективные межличностные отношения, улучшению эмоционального настроения и самочувствия.

Новизна программы заключается в успешном сочетании терапевтических техник, позволяющих участникам познать свой внутренний мир, раскрыть творческий потенциал, установить коммуникативное и интерактивное общение. Развить способность находить выход из конфликтных ситуаций, желание вступать в дружеское взаимодействие и научиться работать в группе.

Участниками программы являются:

граждане пожилого возраста и инвалиды городского округа Спасск – Дальний, Спасского муниципального района и Черниговского муниципального района

Направленность: социальная программа.

Вид программы: социально - психологическая программа.

Цель: создание условий для психологической поддержки и формированию психологической культуры пожилых граждан и инвалидов для реализации творческого и духовного потенциала.

Задачи программы:

1. Познакомить с приемами самопознания, самонаблюдения и самоанализа научить приемам АТ (аутогенной тренировки), позволяющей снимать психоэмоциональное напряжение пожилых граждан.
2. Способствовать улучшению когнитивных функций участников программы.
3. Познакомить со способами эффективной межличностной коммуникации.

4. Способствовать формированию рациональной позиции к ценности позитивного восприятия и мышления.

5. Сформировать положительный психологический и моральный климат целевой группы.

Методы и формы реализации программы

Методы реализации программы:

Организационные (планирование, информирование, координирование).

Практические (упражнения для развития мышления и мозговой активности; приемы гештальт - терапии, сеансы сенсорной психологической стимуляции, беседа, наблюдение, тестирование, активное и эмпатическое слушание, арт-терапия, игротерапия).

Аналитические (анализ результатов исследования, обобщение, трансляция опыта).

Форма работы: групповые познавательные - практические занятия (тренинг, дискуссия, практические упражнения, «круглый стол», сюжетно - ролевые игры и т.д.).

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации – 6 месяцев, режим занятий — 2 раза в месяц.

Этапы реализации:

1. Диагностический: проведение анкетирования для определения проблем и потребностей пожилых граждан и инвалидов.

2. Подготовительный: анализ результатов анкетирования, установление направления работы, установление режима занятий, составление плана проведения занятий.

3. Деятельностный (основной): разработка занятий; установление графика проведения занятий; подготовка необходимого наглядного и раздаточного материала, оформление презентаций, проведение занятий.

4. Аналитический (итоговый): рефлексия проведенных занятий, определение положительных сторон и недостатков, изучение мнения участников занятий, подготовка отчетного материала на сайт организации, итоговый мониторинг реализации программы.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	качественные	количественные
Разработка программы	Утверждение программы	Наличие программы в методической базе Учреждения
Создание условий для проведения социокультурных мероприятий для пожилых граждан и инвалидов	Расширение кругозора, сферы общения, повышение творческой активности	Количество проведенных Занятий - 36.
Сформированный навык психоэмоциональной регуляции (опрос)	Применение участниками программы способов само регуляции в повседневной жизни.	Высокий показатель применения участниками способов саморегуляции вне занятий (70-100%)
Появление мотивации к позитивным изменениям и способности к конструктивной эмоциональной переработке своих проблем (анализ)	Устойчивая мотивация участников занятий к стремлению самопознания, самоопределения, ответственного отношения к себе и другим	Высокий показатель посещения занятий и индивидуальных консультациях (80 -100%)
Повышение коммуникативной активности участников программы	Активное участие в различных городских и локальных мероприятиях Спасского филиала и обращение на индивидуальные психологические консультации, посещающих занятия Школы.	Высокий показатель участия в открытых городских мероприятиях и мероприятиях учреждения (70-100%)
Улучшение психоэмоционального состояния участников программы.	Формирование обще групповой мотивации. Повышение общего уровня общительности, самочувствия, активности и настроения (САН).	Положительное состояние участников по результатам: -диагностики групповой мотивации (И.Д. Ладанов); -результатов теста «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский); -результатов исследования «Опросник САН».

2. Содержательная часть программы

Календарно - тематический план занятий

№	Дата/Тема занятий	Цель и задачи	Содержание занятий	Кол-во часов	Обратная связь
1.	13.08.21 «Путь самопознания. Психология это-интересно...»	Адаптировать участников к условиям занятий по формированию психологической культуры. Познакомить с приемами самопознания, самонаблюдения и самоанализа; научить приемам АТ (аутогенной тренировки), позволяющей снимать эмоциональное напряжение.	1. Упражнение «Комплимент» - на преодоление скованности участников в начале занятия. 2. Упражнение «Первое впечатление» - осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам. 3. Тест А. А. Майера «Мое любимое животное» - обсуждение. 4. Упражнение «Неприятная ситуация»- обсуждение. 5. Практическая деятельность «Изготовление лотоса». 6. Упражнение «Ваши ожидания от наших встреч». 7. Ритуал «Прощание».	90 мин.	Рефлексия «Передай лотос и опиши свое эмоциональное состояние»
2.	27.08.21 «Повышение стрессоустойчивости: пять простых правил»	Актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования жизнестойкого поведения пожилых граждан. Обучение эффективным методам релаксации.	1. Ритуал приветствия. Упражнение «Мое хобби» - преодоление скованность участников в начале занятия, умение видеть положительные качества окружающих. 2. Актуализация темы «Что такое стресс?! Реакций организма на воздействие различных факторов - стрессоров...»- дискуссия 3. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона). 4. Беседа — игра «5 шагов к стрессоустойчивости»- обсуждение. 5. Рефлексия и ритуал прощания.	90 мин.	Рефлексия «Мои впечатления и эмоции»

3.	10.09.21 «Энергетический вампиризм: мифы и реальность»	Закреплять умение устанавливать и поддерживать эффективные межличностные отношения, способствовать улучшению эмоционального настроения и самочувствия. Развить способность находить выход из конфликтных ситуаций.	1. Ритуал приветствия «Передай лотос и опиши свое настроение». 2. Актуализация темы Дискуссия «Желательное и нежелательное общение». 3. Упражнение «Запиши свое состояние до и после общения» - обсуждение. 4. Упражнение «Перевертыш» - обсуждение. 5. Игротерапия с использованием магнитного конструктора «Построй свою крепость» - обсуждение. 6. Ритуал -прощание«Передай лотос с пожеланиями».	90 мин.	Рефлексивная мишень «Оцени по предложенным параметрам»
4.	24.09.21 «Позитивное и негативное мышление: влияние на жизнь человека»	Формирование мотивации к позитивным изменениям и способности к конструктивной эмоциональной переработке своих проблем (анализ).	1. Ритуал приветствия «Положительное и отрицательное за неделю». 2. Актуализация темы «Утверждение и вопрос» - обсуждение. 3. Это интересно «Мартин Селигман - Позитивная психология». 4. Упражнение «Откровенно говоря...» - анализ 5.Упражнение- тест «Выбор» обсуждение. 6. Упражнение -игра «Исполнение моих желаний». 7. Практические методы «Делимся опытом». 8. Просмотр мультфильма «Барашек и Кролень» - обсуждение. 8. Рефлексия, ритуал - прощание «1,2,3,4,5.....».	90 мин.	Рефлексия - «Выбери смайл соответствующий вашему эмоциональному состоянию », «Благодарность- как ресурс».
5.	08.10.21 «ПРОпамять : механизмы долгосрочного сохранения»	Способствовать улучшению когнитивных функций участников. Познакомить с современными методы запоминания информации (парадоксальные ассоциативные связи, мнемотехнику,	1. Ритуал приветствия «Передай лотос и продолжи». 2. Это интересно «Генри Моллисон и многое другое...» обсуждение. 3. Тест- проверка «Уровень произвольной памяти» - анализ. 4.Практические способы запоминания: 4.1. «Ассоциативные связи»; 4.2. «Мнемотехника»;	90 мин.	Передай лотос: «Мои впечатления и эмоции». Коллективное упражнение «Вспомни

		закономерности и т.) Освоить способы по сохранению и улучшению механизмов запоминания.	4.3. «PROвоображение»; 4.4. «Формируем позитив». 5. Рефлексия и ритуал «Прощание».		и назови 20 слов»
6.	22.10.21 «Развиваем когнитивные и творческие способности»	Способствовать улучшению когнитивных способностей. Познакомить с «эрготерапией»- как способом по сохранению когнитивных функций.	1. Приветствие (передача лотоса + комплимент соседу, пожелания всем) 2. Разминка «Эрготерапия» 3. Актуализация темы «Снижение мозговой активности? Как и почему...» 3. Групповое обсуждение проблемы и интересные факты. 4. Практическая часть: 4.1. Упражнение «Ребро, кулак, ладонь» 4.2. Коммуникативные игры: «Объясни иностранцам — дай определение слову»; «Цепочка - Продолжи речь»; «Назовите 10 слов на заданную букву». 4.3. Упражнения развивающие ассоциативное и логическое мышление, память, т: «Смайлики», «Алфавит», «Проведи мальчика до финиша», «Вишня в бокале». 5. Подведение итогов.	90 мин.	Рефлексия «Передай лотос и поделись своим опытом сохранения мозговой активности».
7.	05.11.21 «Эмоциональный интеллект: как развить?»	Познакомить со способами управления своими эмоциями и эмоциями других людей.	1. Ритуал приветствия «Передай лотос и покажи свое эмоциональное состояние». 2. Обсуждение показанных участниками эмоций. 3. Познавательная беседа «4 ключевых компонента эмоционального интеллекта». 4. Цветовой тест на проверку уровня эмоционального интеллекта. 4. Практическая часть: 4.1. Мимическая обратная связь 4.2. Техника актерской игры	90 минут	Рефлексивное упражнение «Обозначь свое эмоциональное состояние смайлом и опиши...»

			4.3. Техника саморегуляции 5. Подведение итогов занятия		
8.	19.11.21 «Рецепты психологического здоровья?».	Помочь пожилым людям осознать собственную ответственность за свое здоровье, поведение, разрушающее здоровье. Дать практические рекомендации по направлению их усилий на сохранение здоровья и восстановление эмоционального равновесия.	1. Ритуал приветствия «Передай лотос с комплиментом». 2. Беседа «Психологическое здоровье человека...» 3. Упражнения с обсуждением «Притча о старце» 4. Арт — терапия: 4.1 Индивидуальное творчество «Дом моей мечты» 4.2 Коллективное творчество. «Наш город» 5. Упражнения «Интроспекция», «Я должна...» 4. Подведение итогов занятия - «Пожелание себе» 7. Ритуал «Прощание».	90 минут	Анкета обратной связи
9.	03.12.21 «Бессоница: как с ней бороться»	Раскрыть механизмы возникновения бессонницы и его влияние на состояние человека; познакомить с правилами гигиены сна и техниками по профилактике бессонницы.	1. Ритуал приветствия «Передай лотос и назови любимое литературное произведение». 2. Просмотр презентации «Психофизиология инсомнии»-обсуждение. 3. Тест «Состояние качества сна». 4. Игровое упражнение «Пинг-понг» - правила здорового сна. 5. Практический тренинг «Страховочная сетка психологической безопасности». 6. Групповое обсуждение. 7. Ритуал «Прощание».	90 минут	Рефлексивная мишень «Оцени по предложенным параметрам»
10.	17.12.21 «Психология страха: техники для работы со страхами»	Способствовать развитию самоисследования для коррекции эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.	1. Ритуал приветствия «Передай лотос и продолжи предложение...». 2. Актуализация темы Дискуссия «Страх как необходимость и страх как патология». 3. Практическая часть: Техники работы со страхами	90 минут	Рефлексия - «Выбери смайл».

		Познакомить с техниками самостоятельной работы со страхами.	<p>3.1. «Запиши свои страхи» - обсуждение</p> <p>3.2. «Изобрази свой страх» - обсуждение</p> <p>3.3. «Танец — как способ проработать страх на телесном уровне».</p> <p>4. Групповое обсуждение эмоционального состояния участников.</p> <p>5. Ритуал - прощание «1,2,3,4,5...».</p>		
11.	14.01.22 «Семь техник визуализации»	Познакомить с техниками визуализации, помогающими в освоении нового навыка, улучшении восприятия и повышении самооценки.	<p>1. Ритуал приветствия «Передай лотос и поделись своей мечтой...».</p> <p>2. Актуализация темы Дискуссия «Кино в голове: как как работает и как использовать?».</p> <p>3. Практическая часть: Техники визуализации по шагам</p> <p>3.1. Освоение нового навыка</p> <p>3.2. Улучшение восприятия</p> <p>3.3. Повышение самооценки</p> <p>3.4. Расслабление ума и тела</p> <p>3.5. Исцеление ума и тела</p> <p>3.6. Изложение плана действий</p> <p>3.7. Достижение целей.</p> <p>4. Составление коллажа «Карта желаний» (индивидуальная работа).</p> <p>5. Групповое обсуждение составленных коллажей (по желанию).</p> <p>5. Ритуал — прощание.</p>	90 мин	Рефлексия - Передай лотос: «Мои впечатления и эмоции».
12.	28.01.22 Заключительное занятие «Уроки жизни. Мы выбираем путь или путь выбирает нас...»	Помочь найти имеющиеся ресурсы и сформировать цели, а иногда и смысл жизни для увеличения способности выдержать то, что изменить нельзя; помочь справиться с переживаниями, которые препятствуют нормальному	<p>1. Ритуал приветствия «Передай лотос и поделись своим настроением».</p> <p>2. Действие «Стакан воды» - обсуждение и вывод;</p> <p>3. Метафора «Мальчик в лесу» - обсуждение и вывод;</p> <p>4. Притча «Жили 3 брата» - обсуждение и вывод;</p> <p>5. Притча «Радости неудачи»- обсуждение и вывод;</p> <p>6. Притча «Сила и слабость» -</p>		Итоговая рефлексия «Раскрой свой лотос и поделись ожиданиями и, написанными на первом занятии. Оправдали

		<p>эмоциональному самочувствию и общению.</p>	<p>обсуждение и вывод; 7. Действие «Яблоко в тарелке» - обсуждение и вывод; 8. Коллективное игровое действие «Пути не пересекаются» и «Убить мамонта» - обсуждение и вывод; 8. Притча «Жестокий правитель» - обсуждение и вывод; 9. Метафора «Собачий хвост» - обсуждение и вывод; 10. Метафора «В автобусе» - обсуждение и вывод. 11. Итоговое упражнение «Над чем задумался и что заинтересовало...» 7. Ритуал — прощание.</p>	<p>сь ли они? Что вы чувствуете?»</p>
--	--	---	---	--

3. Материально-техническое и кадровое обеспечение программа. Организация системы взаимодействия

Материально-технические ресурсы

№	Наименование	Количество	Наличие	Обоснование
1.	Кабинет	1	имеется	Для проведения занятий, групповых тренингов, просмотра видеороликов, фильмов.
2.	Столы	11 шт.	имеется	
3.	Стулья	23 шт.	имеется	
4.	Доска магнитная	1 шт.	имеется	
5.	Проектор	1 шт.	имеется	Для демонстрации презентаций, видеороликов, фильмов.
6.	Экран передвижной	1 шт.	имеется	
7.	Ноутбук	1 шт.	имеется	
8.	Музыкальный центр	1 шт.	имеется	Для музыкального сопровождения процесса
9.	Бумага (формат А-4)	По необходимости	имеется	Для выполнения заданий и упражнений, заполнения тестов.
10.	Карандаши простые	20 шт.	имеется	
11.	Карандаши цветные	10 пачек	имеется	
12.	Ручки шариковые	20 шт.	имеется	
13.	Альбомы для рисования	2 шт.	имеется	
14.	Цветная бумага	5 наборов	имеется	Для изготовления лотосов Занятие № 1
15.	Игра «Магнитный конструктор»	10 шт.	имеется	Игротерапия Занятия № 3
16.	Принтер	1 шт.	имеется	Для подготовки раздаточных и демонстрационных материалов
17.	Персональный компьютер	1 шт.	имеется	

Информационные ресурсы

№	Наименование	обоснование
1.	Официальный сайт учреждения (https://pcson.ru/)	Размещение информации Освещение результатов реализации программы
2.	Официальный аккаунт в социальных сетях (Contact@Primdolgoletie)	
3.	Газета «Социальный вестник» (самиздат Спасский филиал)	Распространение положительного опыта Информирование получателей социальных услуг о реализации программы
4.	Информационные стенды, расположенные в холле отделения	Информирование населения о реализации программы
5.	Информационные буклеты, памятки	

Кадровые ресурсы.

Должность	Функции	Требования к профессиональным и личностным компетенциям
Психолог отделения срочного социального обслуживания населения Спасского филиала КГАУСО ПЦСОН	Реализация программы	Согласно Приказа Минтруда России от 18.11.2013 N 682н «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере»
Психолог центра КГАУСО ПЦСОН г. Владивосток	Консультант	

Мониторинг реализации программы
«Школа психологической поддержки личности «Лотос»
Группа № 1

№	Критерии оценки	Показатель
1.	Наличие программы в методической базе Учреждения	Утверждена
2.	Количество проведенных занятий	36 занятий (3 группы) — 100%
3.	Применение участниками программы способов саморегуляции в повседневной жизни.	По результатам опроса- 100% участников применяют способы саморегуляции вне занятий
4.	Повышение социальной активности участников программы.	Участие в различных городских и локальных мероприятиях Спасского филиала — 100% Количество обращений на индивидуальные консультации - 80 %
5.	Мотивация участников занятий к стремлению самопознания, самоопределения, ответственного отношения к себе и другим. Уровень общегрупповой мотивации.	Результаты диагностики групповой мотивации (И.Д. Ладанов): 24% участников - в достаточной степени мотивирована на достижение успеха в деятельности; 76% участников- положительно мотивирована на успех в деятельности.
6.	Высокий уровень общительности	Результаты теста «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский): 14–18 очков — 43% 9–13 очков: - 25% 4–8 очков — 32%
7.	Высокий уровень функционального состояния участников.	Результаты теста «Опросник САН»: 100% опрошенных — положительное состояние.