Утверждаю:

Директор ГБУ «КЦСОН»

Бологовского района

\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Шмырёва

« 26 » февраля 2018 г.

**Положение о клубе «Гармония » для пожилых людей и инвалидов**

**ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Бологовского района**

**Пояснительная записка**

Понятие «качество жизни» (в отличие от «уровня жизни», определяющего материальное благосостояние) характеризуется отсутствием серьезных психологических проблем, свободой от психологических стрессов повседневной жизни, наличием разнообразных возможностей для повышения уровня образования и культуры, доступностью информации, развитым чувством собственного достоинства личности.

На практике мы сталкиваемся с тем, что пожилые люди, которые вышли на пенсию и чувствуют в себе силы развиваться, приносить пользу обществу, вынуждены доживать свою жизнь на весьма скромную пенсию. Сейчас при Центрах социального обслуживания работают не только отделения оказывающие помощь пенсионерам, утратившим способность к самообслуживанию, но и отделения, работающие с так называемыми «активными пенсионерами».

Тренинговая Программа занятий для людей пожилого возраста «Познай себя» является актуальной в реалиях современности, так как среди всех факторов, влияющих на удовлетворенность человека жизнью в любом возрасте, самым важным считается здоровье. Ухудшение здоровья приводит человека к ощущению бесполезности и беспомощности. Неудивительно, что в пожилом возрасте эта проблема становится наиболее актуальной: наблюдаются физиологические изменения организма, снижение сенсорных функций. И в тоже время, решение возрастных задач: осмысления жизненного пути, помощи в воспитании внуков, передачи накопленного опыта требует физических и энергетических затрат. Как видно из вышесказанного, очень трудно совместить важную задачу зрелого возраста (подведение жизненных итогов) с обстоятельствами жизни большинства пенсионеров.

Разработанная Программа имеет определённую направленность.

* **Образовательная направленность.** Программа нацелена на ознакомление с методами самопрезентации, приёмами творческой работы и работы в технике арт-терапии, раскрытие внутреннего потенциала участников. Оказание помощи в познании себя и своих потребностей.
* **Развивающая направленность**. Программа способствует развитию положительной мотивации и заинтересованности занятиями, умению работать в команде, чувственного и невербального контакта с окружающими. А также, установлению коммуникативного и интерактивного общения, развитию творческого потенциала участников, навыка слышать себя и выявлять собственные потребности, навыка в познании внутреннего мира себя и окружающих, навыка релаксации. Развивает способность находить выход из конфликтной ситуации, желание вступать в дружеское взаимодействие.
* **Воспитательная направленность.** Программой предусмотрено снятие нервно-психического напряжения с помощью методов и техник арт-терапии, воспитание желания работать в группе. Выработка у участников желания быть счастливыми.

Новизна программы заключается в успешном сочетании нескольких арт-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.

Целесообразность Программы в том, что людям пожилого возраста достаточно сложно рассказывать о своих переживаниях, поскольку они вызывают болезненные воспоминания. Занятия, построенные на основе арт-терапевтических техник, помогут пожилым людям выплеснуть свои переживания и вновь наладить контакт с окружающими их людьми. Такие групповые занятия помогают пенсионерам сконцентрироваться на своих телесных ощущениях и через это обратиться к своим внутренним душевным процессам, аккумулировать свой жизненный опыт, способствуют принятию себя и своего жизненного пути.

Формы и методы деятельности, на занятиях, являются увлекательными, так как раскрывают творческий потенциал человека, комфортными, так как налаживают коммуникативные способности участников.

**Этапы**

1. **Проанализировать психологические потребности целевой группы.**
2. **Создать план групповых занятий с гражданами пожилого возраста.**
3. **Провести групповые занятия.**
4. **Сделать выводы по полученным результатам.**
5. **Создать методическое пособие, учитывая полученные результаты.**

## Общие положения

1.1. Клуб « Гармония » – это организованная встреча граждан пожилого возраста и инвалидов для эффективного проведения своего досуга, получения и обмена разнообразными знаниями для поддержания и укрепления состояния своего здоровья, расширения зоны психологического комфорта личности, а также для развития положительных личностных качеств и полезных навыков саморегуляции своего психологического и соматического состояния.

1.2. Деятельность клуба организуется в ГБУ « КЦСОН Бологовского района» (далее по тексту – Учреждение).

1.3. Клубная деятельность проводится в русле гармонических социально-психологических отношений индивидуума и общества и базируется на синтезе гуманистического и телесно-ориентированного подхода в сфере психологии личности.

1.4. Клуб формируется из лиц пожилого возраста и инвалидов, которые объединены общим стремлением поддержки и укрепления состояния здоровья, увеличения зоны психологического комфорта личности, продления активного долголетия и расширения кругозора в выборе различных развивающих и оздоровительных направлений, методов и методик, применяемых в сфере гуманистического направления психологии и самоактуализации личности для дальнейшего внедрения и применения в своей практической жизни.

1.5. Ответственный специалист за деятельностью клуба – педагог - психолог Учреждения.

1.6. Документация оформляется педагогом - психологом под руководством директора Учреждения. В состав общей документации клуба входит: положение о клубе, список участников, план работы клуба на год, текстовые материалы занятий и приложения, отчеты-описания о проведенной работы.

## 

## Цель и задачи клуба

2.1 Целью клуба является наиболее полное и всестороннее информирование граждан пожилого возраста и инвалидов о направлениях, методах и методиках психологического и соматического оздоровления и совершенствования личности в сфере гуманистического и телесно-ориентированного подхода в психологии личности и социальной психологии.

2.2 Задачи клуба:

2.2.1. Содействие в формировании активной жизненной позиции у граждан пожилого возраста и инвалидов в отношении к самим себе, к укреплению своего собственного здоровья и увеличению зон психологического комфорта, а также в продлении активного долголетия.

2.2.2. Гармонизация внутреннего мира личности, которое выражается в социальной адаптивности и преодолении чувства одиночества.

2.2.3. Содействие в обогащении знаний в направлении возможности выбора и применения каких-либо развивающих и оздоровительных направлений, методов и методик из психологии гуманизма и самоактуализации личности человека.

2.2.4. Содействие в снятии нервно-психического напряжения, уменьшении чувства одиночества и, улучшении состояния здоровья и увеличении интереса к общественной и личной жизни.

## 

## Деятельность

3.1. Периодичность проведения заседаний в клубе – 1 раз в две недели.

**Основные правила работы:**

3.2. Подбор и изучение различных развивающих и оздоровительных направлений, методов и методик в сфере психологии гуманизма и самоактуализации личности индивидуума.

3.3. Передача знаний гражданам пожилого возраста и инвалидам в устной форме, раздача кратких памяток методик, демонстрация упражнений ведущим.

3.4. Обсуждение пройденного материала. Ответы на вопросы участников клуба.

3.5. Общаться с уважением к другим, не громко и не агрессивно, не использовать ненормативную лексику.

**Права участников клуба**

4.1. Принимать участие во всех заседаниях, проводимых в клубе.

4.2. Обращаться с вопросами и предложениями к любому участнику клуба и ведущему.

4.3. Вносить предложения по работе клуба.

4.4. Иметь и высказывать свою точку зрения по тому или иному вопросу.

4.5. На получение квалифицированной помощи педагога – психолога.

**Документация**

* 1. Положение о клубе.
  2. Годовой план работы клуба.
  3. Диагностики.
  4. Теоритические и практические материалы для занятий в клубе.

**Ожидаемые результаты**

6.1.Формирование уверенности в себе, своих силах и возможностях.

6.2. Развитие навыков продуктивного взаимодействия.

6.3. Повышение психологической грамотности пенсионеров.

6.4. Формирование активной социальной позиции.