

Технология организация активного досуга граждан старшего поколения

«Ключи к долголетию»

Погиба Светлана Григорьевна, старший воспитатель ГБУ СО КК
«Павловский психоневрологический интернат», Павловский район,
Краснодарский край.
pogibasvet@yandex.ru

Актуальность

Проблема социальной защищенности людей с ограниченными возможностями является одной из важнейших государственных задач. В последнее время этот вопрос приобретает дополнительную важность в связи с большими изменениями в подходах к особой категории граждан – старшему поколению. Проблема организации досуга пожилых людей в психоневрологическом интернате носит особенный характер. Находясь в условиях постоянного проживания в относительной изоляции от окружающего мира, правомерно встает вопрос об организации этого пространства. И здесь в первую очередь поднимается проблема организации досуга пожилого человека, обеспечения ему таких условий проживания, которые отвечают современным подходам к старшему поколению в целом. Как сделать досуга пожилого человека достойным, насыщенным активной деятельностью и радостью, как избавить его от чувства одиночества, отчужденности, восполнить дефицит общения, удовлетворить потребности и интересы – эти и другие вопросы решает технология «Организация активного досуга граждан старшего поколения».

Особенности организации досуговой деятельности условиях ПНИ

Работа по организации досуга пожилых людей в психоневрологическом интернате имеет свою специфику:

- круглосуточное проживание дает большую временную возможность общения с гражданами;
- компактность проживания способствует индивидуальному и комплексному подходу;
- постоянное проживание в условиях государственного учреждения позволяет включать в реабилитационный процесс широкий круг специалистов (медперсонал, воспитатель, музыкальный руководитель, библиотекарь, психолог, инструктор по обучению рабочим массовым профессиям, юрист)

-доброжелательная психологическая атмосфера облегчает социально-психологическую адаптацию граждан пожилого возраста к новым условиям и позволяет сделать жизнь полнее и интереснее.

Цель применения технологии

Увеличение активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения, проживающих в условиях стационарного учреждения.

Задачи технологии

- сохранение и развитие ранее приобретенных социальных навыков,
- вовлечение инвалидов в культурно значимую деятельность,
- развитие эстетического вкуса, творческих способностей,
- сохранение / развитие навыков общения, активизация психического и физического состояния через продуктивные виды деятельности,
- расширение кругозора.

Принципы организации культурно-досуговой деятельности

- раннее начало осуществления мероприятий,
- непрерывность и поэтапность их проведения,
- системность и комплексность,
- индивидуальный подход, начиная с диагностического этапа.

Категория граждан, к которым применима технология

Граждане пожилого возраста (мужчины старше 60 лет). инвалиды первой и второй групп (старше 60 лет), нуждающиеся в постоянном уходе.

Реализация

Для предоставления данных услуг учреждение располагает помещениями для занятий в каждом отделении, общей комнатой дневного пребывания, набором звуковой и видеоаппаратуры. Для индивидуальных коррекционных занятий имеется подборка игрового, сенсорного материала. Технология использования мелкой моторики в реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями обеспечена игровым материалом. Для индивидуальных и групповых коррекционных занятий разработан и классифицирован наглядный материал. Трудовая занятость обеспечена необходимыми материалами и оборудованием. Созданы условия для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Реализация технологии предусматривает организацию клубной, студийной и кружковой работы по различным техникам и направлениям. В рамках данной

деятельности осуществляется межведомственное взаимодействие с различными учреждениями, объединениями, общественными организациями.

Формы работы

- индивидуальные и групповые

Содержание технологии

Культурно-досуговая деятельность.

Нуждаемость в мероприятиях социокультурного характера для граждан, постоянно проживающих в учреждениях психоневрологического профиля, чрезвычайно велика. Организованная культурно-досуговая деятельность способствует расширению социального опыта пожилых людей, восстановлению личностного статуса. Оторванный, по разным причинам, от своих близких людей, человек перестает ощущать себя забытым и одиноким. Вовлечение в досуговые мероприятия позволяет получить главное, в чем нуждается пожилой человек - внимание и забота. А умело организованный досуг позволяет научить наших подопечных активно занимать свое свободное время. С этой целью в постоянном пользовании у проживающих отделения милосердия находятся комплекты настольных игр: лото, домино, различные конструкторы, наборы для прикладного творчества и рисования.

В раздел культурно-досуговой деятельности входят 8 кружков, объединений и студий:

Клуб любителей книги «Книжный мир» организован библиотекарем интерната. Проживающие имеют возможность пользоваться библиотечным фондом (4 356 экз), участвовать в подписке на газеты и журналы. Регулярное участие в книжных викторинах позволяет выявить уровень представлений участников клуба об окружающем мире, укрепляют умственные способности, память, мышление, расширяют кругозор. Кроме этого, правильные ответы на вопросы доставляют радость от собственных возможностей. Для неграмотных граждан организованы литературные чтения, которые позволяют не потерять культурные связи.

Творческое объединение «Овации» представляет в учреждении самую яркую, видимую часть досуговой деятельности. Театрализованные представления, концерты выполняют разнообразные функции: информационную, воспитательную, образовательную, релаксационную (снятие напряжения, тревожности и пр.), функцию социализации, что представляет особую значимость для лиц с ограниченными возможностями

здоровья. Репертуар театрализованных представлений способствует реализации творческого потенциала, помогает освоить взаимосвязи внутри творческого коллектива, воспитывает эстетический вкус, чувство меры, приобщает инвалидов разных возрастных категорий к культурным, духовно-нравственным ценностям, к здоровому образу жизни.

Музыкальная студия «Юность песенная» собрала любителей русской песни. Музыкальный руководитель интерната подбирает материал для тематических вечеров, музыкально-литературных викторин по творчеству популярных для граждан пожилого возраста эстрадных исполнителей, композиторов, кинорежиссеров. Рассказ о творческом пути выдающегося современника способствует возникновению у пожилого человека или инвалида эстетического удовольствия и релаксации.

Клуб «В уголках нашей памяти» является самым оригинальным и всегда востребованным для наших подопечных. Каждая встреча в клубе посвящена реальным предметам, которые напоминают детство и юность старшего поколения. Виниловые пластинки, угольные утюги, старые фото, рубель, коромысло, фотоаппарат «Зенит»...эти вещи из прошлого позволяют реально прикоснуться к судьбе каждого, вспомнить свою историю, сравнить с современными технологиями.

Виртуальный туризм «В гости к соседям» позволяет не выходя из учреждения, побывать в различных республиках северного Кавказа, увидеть достопримечательности своего края. С большим удовольствием выполняют воспитатели учреждения заказы на видео о малой родине каждого желающего. Сколько волнительных и приятных эмоций вызывает видео того места, где человек родился и рос, с чем связаны лучшие воспоминания.

Кинолекторий «Магия кино» собирает самое большое число участников. Граждане старшего поколения с особым трепетом просмотрели цикл «Фильмы Победы», «Кино комедийное», «История государства Российского». Участие в кинолектории позволяет не только посмотреть любимый фильм, но и поделиться своими эмоциями, найти единомышленников. Интересным моментом данного мероприятия является викторина «Стоп, кадр», где зрители узнают по кадру название фильма.

Творческая мастерская «Оригинальная поделка» привлекает жителей серебряного возраста заняться изготовлением работ из природного материала, бумаги, картона, фоамирана, изолона, а также изготовлением картин из бисера, и пайеток. Создавая свои поделки, наши подопечные

чувствуют себя созидателями доброго и красивого. Наша задача – помочь пожилым гражданам открыть самих себя, показать, что мир существует не только вокруг, но и внутри каждого. И этот мир позволит увидеть прекрасное в самых простых, обыденных вещах: соломке, бусинке, травинке, кусочке ткани.

Объединение «Храм души моей» в большинстве состоит из участников серебряного возраста. Мероприятия религиозной деятельности содействуют духовно-нравственной, культурной и творческой реабилитации личности. Они способствуют профилактике девиантного поведения, приобщают к православной духовности, культурно-историческому наследию России и русским традициям. Взаимодействие с храмами Рождества Пресвятой Богородицы, Иоанна Богослова позволяют интегрировать полученные духовно-нравственные знания в повседневную жизнь. В программу занятий духовно-нравственного объединения включены беседы, литературные чтения, посещение богослужений, совместные праздничные мероприятия. В учреждении ежегодно разрабатывается «План совместных мероприятий с храмом Рождества Пресвятой Богородицы».

Индивидуальные коррекционные занятия - один из видов организации досуговой деятельности, в комплексе реабилитационных мероприятий. Технология «Коррекционно- развивающие занятия в условиях психоневрологического интерната» разработана и практикуется в учреждении. Материалы по данной технологии размещены на сайте учреждения и в журнале СОННЭТ. Необходимость введения данной технологии обусловлена наличием определенного процента проживающих со средней и тяжелой степенью умственной отсталости. Среди таких граждан есть и люди пожилого возраста. С ними проводятся индивидуальные занятия в виде игровых упражнений с учетом специфики заболевания и личных возможностей.

Одной из важных составляющих досуговой деятельности является связь поколений. Граждане старшего возраста находятся в одном социуме с молодыми ребятами с ограниченными физическими возможностями. Общность проживания, позволяет нам организовывать совместные мероприятия: такие как шашечно-шахматные турниры, игровые конкурсные программы, дискотеки, театрализованные представления. Участие в общих мероприятиях, наравне с молодыми ребятами является хорошей мотивацией для активного образа жизни старшего поколения.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Двигательная активность — это неперенное и определяющее условие всесторонней реабилитации и социальной адаптации людей пожилого возраста. Каждый проживающий нашего интерната может принять участие в спортивных мероприятиях по своим физическим возможностям: утренняя зарядка, оздоровительная ходьба, принятие воздушных ванн, занятия в тренажерном зале. Для проживающих с нарушением двигательной функции проводятся конкурсные программы, в основе которых игры малой подвижности. Они доступны для выполнения, способствуют сплоченности команды, укрепляют веру в собственные возможности.

Прогулки, как более простой и доступный способ отдыха привлекает наибольшее количество участников. Пребывание на свежем воздухе, прямое общение с природой оказывают благотворное влияние на физическое и психическое здоровье. Беседы и наблюдения в ходе экскурсии помогают улучшить восприятие, расширяют представление об окружающем мире. Экскурсии хороши в любое время года. Потому, что в каждом из них есть своя красота. Воспитатели помогают увидеть эту красоту и получить радость от общения с природой.

К разделу физкультурно-оздоровительных мероприятий относится разработанная и успешно внедряемая технология «Использование мелкой моторики в реабилитации инвалидов и людей пожилого возраста». Цель используемой технологии: создание условий для поддержания навыков к самообслуживанию у граждан пожилого возраста и инвалидов посредством игр и упражнений для развития мелкой моторики, направленных на восстановление объема движений верхних конечностей.

Социально-трудовая реабилитация

Трудовая деятельность в интернате расценивается, как второй по важности, после медикаментозной терапии, компонент реабилитации. Подбор для участия в трудовом процессе производится строго индивидуально, при этом учитывается и диагноз, и возраст, и личностные особенности получателя социальных услуг. Исходя из этого врачи определяют круг возможных трудовых занятий, рекомендуемых для того или иного подопечного, продолжительность этих работ. Практика применения трудотерапии показывает, что у получателей социальных услуг, участвующих в различных видах трудовой деятельности, значительно снижается обострение психических процессов, происходит сближение в их общении друг с другом.

Трудотерапия выражается в занятости проживающих в бригаде по уходу за садом, огородом, цветниками, в выполнении индивидуальных трудовых поручений по уборке жилых помещений. Показания и противопоказания к трудотерапии определяются при индивидуальной оценке физического и психического состояния человека пожилого возраста и степени функционального повреждения.

Мастерская по изготовлению ростовых кукол «Волшебная нить» привлекла к участию наших «взрослых» граждан. Они с удовольствием участвуют в изготовлении деталей к костюмам. Работа с тканью – дело увлекательное, творческое, способное приносить результат, а значит почувствовать свою значимость. Процесс изготовления ростовых кукол в учреждении оформлен в виде технологии. Опытом изготовления ростовых кукол учреждение поделилось с коллегами в журнале СОННЭТ.

Этапы подготовки к применению технологии

Подготовительный этап

1 месяц

Выявление прошлых и настоящих умений и интересов граждан старшего возраста;

оказание помощи в выборе формы досуга;

проведение специалистами первичного тестирования умений и навыков с целью выявления необходимости применения «Технологии коррекционно-развивающих занятий» и «Технологии использования мелкой моторики в реабилитации инвалидов и людей пожилого возраста»;

оценка и описание результатов тестирования;

изучение индивидуальных физических возможностей каждого клиента с целью определения уровня социально-трудовой адаптации;

Реализация

1 год

Проведение регулярных ежедневных занятий в клубах, кружках, студиях, объединениях;

проведение индивидуальных коррекционных занятий 2 раза в неделю;

проведение индивидуальных и групповых занятий пальчиковой гимнастикой 2 раза в неделю;

ежедневные мероприятия по организации физической активности

(утренняя зарядка, прогулки, массаж, занятия в тренажерном зале);

организация ежедневной занятости полезным трудом, выполнение доступных поручений.

беседы с психологом, юристом по необходимости.

Заключительный этап

1 месяц

Проводиться количественных и качественный анализ занятости граждан старшего возраста в культурно-досуговой деятельностью;

Проводится заключительное тестирование умений и навыков в навыках в «Технологии коррекционно-развивающих занятий» и «Технологии использования мелкой моторики в реабилитации инвалидов и людей пожилого возраста». Результаты мониторинга обсуждаются специалистами, реализующими практику, вносятся необходимые коррективы в содержание занятий.

Условия положительного результата технологии

1. Учитывать индивидуальные особенности человека, его физические возможности, медицинские показания, желание и настроение;
2. Проводить работу регулярно, систематически;
3. Соблюдать временной регламент, чтобы не вызвать переутомления;
4. Заботится о том, чтобы деятельность подопечного была успешной, используя похвалу, как положительную мотивацию к занятиям.

Критерии оценки результата применения технологии

Для оценочного критерия эффективности применения технологии «Организация активного досуга граждан старшего поколения» используется метод наблюдения и фиксирования результатов в журнале учета занятости проживающих в различных видах деятельности. Основными критериями являются:

1. Снижение количества девиаций у проживающих;
2. Увеличение числа проживающих, занятых в различных видах деятельности.
3. Повышение уровня положительного эмоционального статуса;
4. Увеличения объёма и качества самостоятельных навыков в социально-средовой и социально-бытовой адаптации;

Итог применения технологии

В период с января 2022 года по декабрь 2022 года, в учреждении проживает 81 человек, в возрасте старше 60 лет. Из них 21% игнорировали все мероприятия и кружки, 17% — активные участники, 62 % принимали ограниченное участие в досуговых мероприятиях.

На сегодняшний день из 81 человека, - 3% игнорируют все мероприятия и кружки, 31 % - активные участники, 66 % принимают ограниченное участие. Таким образом, внедрение разнообразных форм и методов работы при организации культурно-досуговых мероприятий показывает рост числа активных участников.

В 2022 году наши взрослые жители приняли активное участие в театрализованных представлениях «Помним, пока живы!», «По следам бременских музыкантов», «Поздравляем родной край!», «Журавлик в сердце!», «С днем рождения, дед Мороз!». Работы участников творческой мастерской «Оригинальная поделка» отмечены дипломами Всероссийского конкурса «Творческие люди», всероссийского творческого конкурса «Город будущего». Выставки творческих работ двух участников проведены в интернате с публикацией на официальном сайте учреждения. Большой положительный эмоциональный заряд получают наши ветераны, являясь участниками и зрителями концертов «Славлю армию свою», «Для милых дам!», «Песни победы», «Для вас, с любовью». Кинолекторий «Магия фильма» собирает самое большое число участников. Граждане старшего поколения с особым трепетом просмотрели цикл «Фильмы Победы», «Кино комедийное», «История государства Российского», являясь участниками кинолектория «Магия кино». Виртуальные туристы побывали в 23 городах с станциях Краснодарского края. Каждый гражданин старшего поколения был охвачен физкультурно-оздоровительными мероприятиями: зарядка, оздоровительная ходьба, массаж, велотренажеры, массаж, пальчиковая гимнастика.

Вывод.

Для эффективного использования технологии поставщикам социальных услуг, а также самим получателям необходимо продемонстрировать, что возраст — это не приговор, и что каждый человек может вести полноценный образ жизни, общаться с окружающими, делать этот мир лучше и быть активным, несмотря на цифры в паспорте.