**Методологическая работа с людьми пожилого возраста**

**Цикл тренинговых занятий «Позитивное общение».**

**Актуальность программы:**

В социальной сфере психолог чаще консультирует людей с проблемой недостатка человеческого общения, особенно это касается пожилых. Нет такого человека, который бы с возрастом не задумывался о наступающей старости и о том, что это время несет за собой. Дети выросли и не нуждаются в опеке и советах.

Известный психолог К.Г. Юнг отмечал, что к данной проблеме легко приспосабливаются экстраверты, то есть люди общительные, стремящиеся к установлению новых социальных связей в коллективе, с успехом используя накопленный опыт на прежней работе. Хотя интроверты «тяжелы» в молодости, в пожилом возрасте все обостряется и для общения с ними требуется наличие такта и выдержки. Необходимым условием возникновения у данного возраста после выхода на пенсию чувства, что он живет полноценной жизнью, является осознание своей уникальности, значимости вне ранее выполнявшейся им профессиональной роли.

Это способствует возникновению потребности в самореализации личности в новых для неё условиях.

До недавнего времени вся работа с людьми зрелого возраста сводилась к лечению лекарствами, клубных формам, связанных с организацией досуга, особенно в центрах социального обслуживания.

Правильно построенное общение должно быть позитивным. Нужно стремиться использовать позитивные утверждения чаще, чем жалобы и критические замечания. Те, кто привык никогда не упускать из виду положительные стороны жизни, не только сохраняют психическое здоровье, но и приобретают навыки **позитивного общения** в обществе.

Существует множество способов сделать свое общение позитивным. При встречах с людьми делиться интересными подробностями ваших недавних встреч, поездок и рассказами о своих увлечениях, другой любопытной или полезной информацией. Касаясь своих проблем, не останавливаться на описании затруднений, а предлагать на обсуждение свои идеи по их преодолению. После этого участники разговора более точно смогут оценить, в чем человек нуждается больше - в добром напутствии или в серьезном совете. Проявляйть заинтересованность к чувствам вашего собеседника, к его интересам и увлечениям, украсить встречу своим остроумием и юмором. Обязательно найти место для похвалы, одобрения и эмоциональной поддержки человека, а если есть повод - отблагодарить или поздравить его. Касаясь в разговоре отсутствующих, взять в привычку обсуждать или упоминать только те дела, в которых они преуспели, отмечая их личные качества или приятные черты характера. Такое проявление неподдельного интереса, уважения и сердечности положительно отразится на ваших отношениях с людьми.

К сожалению, мы слишком редко позволяем себе оказывать незначительные знаки внимания и уважения к людям, вызывая их на открытое и доверительное общение. А зря, ведь все эти нехитрые приемы могут значительно укрепить доверие во взаимоотношениях с окружающими и сделать наши контакты более близкими, а общение - плодотворным. Например, семейные психологи рекомендуют в качестве действенного средства для укрепления семейных отношений несколько раз в день отмечать хорошие стороны, своего супруга (супруги), его успехи, благодарить за хорошо сделанные дела, даже если это всего лишь повседневные обязанности, почаще проявлять свою нежность. Для этого вовсе не надо выдумывать хорошее: будьте внимательны, и вы обязательно заметите повод, чтобы выразить свое уважение и признательность. Возможно, такой стиль общения в первое время может показаться неестественным, особенно если люди на протяжении ряда лет придерживаются иной манеры поведения. Здесь остается лишь напомнить две крылатые фразы: учиться никогда не поздно и к хорошему быстро привыкаешь. Очень скоро супруги начнут получать удовольствие от нового стиля общения, и он станет для них привычным. В дальнейшем вы еще не раз убедитесь, что один из самых быстрых способов изменить свои эмоции - это изменить свое поведение.

**Цель программы:** получить практические навыки, помогающие во взаимопонимании партнеров по общению и выработке чувства уверенности в поведении и позитивном мировосприятии.

**Задачи:**

* настроить членов группы на активную работу и друг с другом. Для решения этой задачи выполняются игры-упражнения.
* снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;
* сокращение коммуникативной дистанции между членами группы;
* формирование эмоционально – волевого единства группы;

- формирование умения представить себя и войти в первичный контакт с окружающими;

- углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника;

- формирование умения создавать позитивные установки друг на друга.

**Структура программы:**

 Программа состоит из пяти занятий, каждое проводится в виде тренинга.

 **Деятельность в рамках программы:**

 Данная программа предполагает занятия с клиентами «ДИПИ г. Спасск» в течении 5 недель, по одному занятию в неделю. Продолжительность каждого занятия – 1 час. Состав группы: клиенты учреждения. Для работы необходимо просторное помещение с мебелью, которую можно легко перемещать (стулья, столы).

**Методы и приемы:** упражнения, беседы, релаксационные упражнения.

**Содержание программы:**

**Занятие №1.**

Цель занятия:

* создание условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов;
* определение задач занятий и особенностей групповой работы;
* выработка норм работы в группе, овладение приёмами релаксации.

**1. Вступительное слово.**

**2. Упражнение Визуальное чувствование»**

Цель:

* раскрепощение участников;
* снятие напряжения и сокращение эмоциональной дистанции.

**3. Упражнение «Представление»**

Цель:

* формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
* умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

**4. Упражнение «Необычное письмо»**

Цель:

* помочь отрефлексировать собственное состояние, структурирование образа будущего, формирование позитивного настроения;

**5. Сеанс релаксации включает в себя четыре упражнения:**

1. Сосредоточение на предмете
2. Сосредоточение на звуке
3. Сосредоточение на эмоциях и настроениях
4. Сосредоточение на чувствах

**6. Рефлексия**

**7. Подведение итогов занятия .**

**Занятие №2.**

Цель занятия:

* дальнейшее раскрепощение членов группы, снятие напряжения и сокращение эмоциональной дистанции;
* ознакомление с методом психической саморегуляции.
1. **Упражнение «Приветствие»**

Цель:

* формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
* создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

 **2. Упражнение «Комиссионный магазин»**

* выявление значимых личностных качеств для совместной работы;
* углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

**3. Беседа «Стресс в нашей жизни»**

**4. Сеанс релаксации в сопровождении музыки «Тропический лес»**

Цель:

* сформировать чувства спокойствия;
* уверенности в себе.

**5. Беседа «Самовнушение как эффективный способ лечения»**

Цель:

* изменение точки зрения на рассматриваемую проблему;
* формированием новых взглядов на решение затрагиваемой проблемы.

**6. Рефлексия**

**Занятие №3.**

Цель занятия:

* создание атмосферы искренности и доверия; снятие эмоционального напряжения;
* развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки;
* более глубокое осознание личностного существования;
* ознакомление с психологическими причинами болезней и метафизическим путём их преодоления.

**1. Разминка**

**2. Упражнение «Я дарю тебе»**

Цель**:**

* углубление знаний друг о друге;
* сплочение членов группы.

**3. Беседа «Психологические причины болезней и пути преодоления»**

**4. Упражнение «Избавление от боли»**

Цель:

* глубокое осознание личностного существования

**5. Сеанс релаксации**

Цель:

* сформировать чувство, что всё будет хорошо и что надо радоваться жизни.
1. **Рефлексия**

**Занятие №4.**

Цель занятия:

* ознакомление с психологическими приёмами снятия эмоционального напряжения;
* создание условий и формирование навыков самораскрытия;
* формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я»;
* знакомство с методом словесно - образного эмоционально – волевого управления, состоянием человека.

**1. Упражнение – разминка «Хвастовство»**

Цель:

* создание условий и формирование навыков самораскрытия;
* совершенствование навыков группового выступления.

**2.Беседа «Психологические приёмы снятия эмоционального напряжения»**

**3. Упражнения на снятие отрицательных эмоций**

Упражнение№1 на растворение чувства обиды

Упражнение№2 на формирование положительного настроя на весь день

Упражнение№3 на «Преодоление затаённых обид»

**4. Упражнение «Без маски»**

Цель:

* снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;
* формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

**5. Сеанс релаксации**

**6. Рефлексия**

**Занятие №5.**

Цель занятия:

* помочь осознать уникальность и значимость собственной личности для других;
* помочь осознать значимость доверительных отношений со значимыми другими.

**1. Упражнение «Последняя встреча»**

Цель:

* совершенствование коммуникативной культуры;
* создание эмоционального комфорта в группе.

**2. Упражнение «Единство»**

Цель:

* формирование эмоционально – волевого единства группы.

**3. Упражнения «Чемодан в дорогу»**

Цель:

* формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга;
* отработка навыков сопереживания.

**4. Упражнение «Передача энергии»**

**5. Упражнение «Доверяющее падение»**

Цель:

* формирование навыков психомоторного взаимодействия;
* сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.