Паспорт инновационного проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование инновации | Инновационная технология социо-культурной реабилитации в полустационарном и стационарном социальном обслуживании **«Мастерская радости »** |
| 2. | Тема инновации | **«театртерапия»** |
| 3. | Направление инновационной деятельности | Социально-культурное |
| 4. | Наименование учреждения | ГБУСО «Минераловодский ЦСОН» |
| 5. | Адрес учреждения | 357201, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Фрунзе,52 |
| 6. | Телефон/факс | 8(87922)7-67-36 |
| 7. | Сайт | мцсон.рф |
| 8. | Адрес электронной почты | [cson16@minsoc26.ru](mailto:cson16@minsoc26.ru) |
| 9. | Руководитель учреждения | Директор Чистякова Елена Викторовна |
| 10. | Руководитель проекта | Заместитель директора по общим вопросам Недбай Н.А. |
| 11. | Ответственный исполнитель проекта | Заведующий социально-оздоровительного отделения |
| 12. | Консультант | - |
| 13. | Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении | Приказ директора ГБУСО «Минераловодский ЦСОН» от 10.01.2022 года № 8 |
| 14. | Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта | Заведующий социально-оздоровительного отделения, культорганизатор социально-оздоровительного отделения, психолог социально-оздоровительного отделения, культорганизатор стационарного отделения временного (постоянного) проживания граждан пожилого возраста и инвалидов |
| 15. | Категория участников проекта | получатели социальных услуг социально-оздоровительного отделения, стационарного отделения временного (постоянного) проживания граждан пожилого возраста и инвалидов – граждане пожилого возраста и инвалиды |
| 16. | Продолжительность реализации | бессрочно |
| 17. | Используемые ресурсы: |  |
|  | - материально-технические | Помещение социально-оздоровительного отделения, компьютерная техника,DVD- плеер, кукольный реквизит, музыкальное оборудование, ширмы, электронные презентации «Правила поведения в театре», «Виды театрального искусства», сценарии сказок, пьес, [видеокамера](https://pandia.ru/text/category/videokamera/) для съёмок и анализа выступлений |
|  | - финансовые (в том числе по источникам) | внебюджетные |
|  | - кадровые | культорганизатор социально-оздоровительного отделения, психолог социально-оздоровительного отделения, культорганизатор стационарного отделения временного (постоянного) проживания граждан пожилого возраста и инвалидов |
| 18. | Цель внедрения инновации | -обеспечение эстетического, интеллектуального, нравственного развития участников проекта;  - воспитание творческой индивидуальности, развитие интереса к искусству театра и актерской деятельности;  - психосоциальная реабилитация людей старшего возраста;  - выявление потенциала театра в повышении социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов;  -создавать эмоциональный комфорт;  -способствовать психологической профилактике негативных эмоциональных состояний;  -обучение человека адекватно реагировать на тяжелые и травмирующие ситуации;  -укрепление эмоциональных ресурсов, человек становится сильнее, спокойнее. стабильнее;  -тренировка воли у получателя услуг. Это включает в себя способность мобилизовать свой эмоциональный ресурс и регулировать свое состояние |
| 19. | Задачи внедрения инновации | -зарядить позитивными эмоциями;  -снизить тревожность;  -повысить стрессоустойчивость;  -способствовать социальной и психологической адаптации получателей социальных услуг;  -знакомство получателей социальных услуг с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии);  - поэтапное освоение различных видов творчества;  - совершенствование артистических навыков в плане переживания и воплощения образа, моделирование навыков социального поведения в заданных условиях;  - развитие речевой культуры;  - развитие эстетического вкуса;  - воспитание творческой активности, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других;  - внедрение в практику работы Центра инновационных способов оздоровления населения |
| 20. | Практическая значимость | У людей пожилого возраста отмечаются не только физические проблемы со здоровьем, но и проблемы психологического характера. А именно – потеря привычных социальных связей, одиночество, депрессия, неуверенность в своих силах и в будущем, нехватка общения и дефицит участия в культурных мероприятиях. Организация досуга позволяет решить эти проблемы. Одним из таких видов досуга может быть участие в театральной студии. Театральная студия может рассматриваться как вариант социального театра, который на сегодняшний день является деятельностью, имеющей терапевтический эффект. Как следствие, улучшается адаптация пожилых людей к социальным ситуациям. В целом это может рассматриваться, как психосоциальная реабилитация людей старшего возраста.   В аспекте имаго исцеление театром – это рождение позитивного образа себя и проигрывание сюжетов именно в этом состоянии. Театр - это один из самых сильных инструментов, затрагивающих восприятия чувств, ведь приходя в театр, зритель сопереживает актёрам, ситуациям, вместе с тем театр способен сделать человека гуманным, способствует формированию таких качеств, как человечность и доброта. Если необходимо снять стрессовую ситуацию или найти выход из депрессии, то театральная постановка является отличным способом это сделать.  Как показала практика, имаготерапия дает прекрасные результаты даже для самых «сложных» получателей услуг. Метод работает мягко, коррекционные процессы идут постепенно, общее состояние и здоровье улучшается.     Методика прекрасно показывает себя при работе с детьми, подростками и взрослыми. Для получателей услуг с особыми потребностями имаготерапия – прекрасное средство реабилитации и поддержания психического баланса.    Имаготерапия – психотерапевтический метод, основанный на создании собственного позитивного образа. Во время занятий человек учится создавать определенный набор образов позволяющих более адекватно реагировать на сложные жизненные ситуации, болезненные моменты. Получатель услуг обретает способность перестраивать свое мышление, строить новые мыслительные конструкции |
| 21. | Описание проекта | Занятия имаготерапей обычно проходят в три этапа, каждый из которых имеет свое особенное значение, при этом каждый из них дает свои конкретные результаты.  **1-й этап**  получатель услуг – рассказчик либо слушатель. На данном этапе происходит вживление в образ выбранного героя.    Важно чтобы человек испытал все те чувства, которые переживает его герой. Кроме того, проводятся инсценировки – импровизации ситуаций из жизни.     Цель первого этапа – развитие и фиксация адекватного образа себя и соответствующего поведения.     Длительность 1-го этапа – 1 месяц.    В качестве домашнего задания рекомендуется ежедневно входить в выбранный образ и прибывать в нем 1–2 часа, затем время увеличивается. Результат — выбранный образ становится привычным, стереотипы поведения получателя услуг меняются.  **2-й этап**  Получатели услуг участвуют в инсценировке той или иной истории. Это может быть фрагмент романа, повести, рассказа. Основное – условие драматичность. Здесь должна развернуться драма, должны присутствовать диалоги и активные действия. Все участники действа должны быть вовлечены в эмоциональные переживания.     Еще одно условие – присутствие положительного образа себя, наработанного на первом этапе.     Результат — изменение реакции получателя услуг на травмирующую ситуацию.  **3-й этап**     Участникам предлагаются занятия в лечебно-драматической группе, условия те же. На данном этапе получатели услуг могут ставить сценки и элементами хореографии, комедии, драмы и аллегории. Здесь происходит корректировка психических черт. Например, застенчивому человеку будет предложена роль активного, слегка нагловатого героя. А эмоциональные люди сыграют роль застенчивых и скромных.     Это помогает почувствовать себя в новом образе, понять чувства других.  Теоретическая подготовка к внедрению (  - подготовка методической документации по внедрению инновационной технологии;  - определение тематики.  Практическая подготовка к внедрению  - подборка материала, набор группы участников, составление графика проведения занятий по имаготерапии |
| 22. | Формы внедрения инновации | групповые занятия  Основными формами проведения занятий являются:  -театральные игры,  -конкурсы,  -викторины,  -беседы,  -экскурсии в театр и музеи,  -спектакли.  Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятия 1 час 30 минут, с обязательным 10 минутными перерывами. Количество участников 8-10 человек. Для массовых постановок – не более 14 человек. Для проведения занятий имеется кукольный реквизит, музыкальное оборудование, ширмы.  70% содержания планирования проекта направлено на активную двигательную деятельность. Это - репетиции, показ спектаклей, подготовка костюмов, посещение театральных постановок в городе Пятигорске. Остальное время распределено на проведение тематических бесед, просмотр электронных презентаций, заучивание текстов, репетиции. Для успешной реализации программы будут использованы Интерет-ресурсы, посещение спектаклей |
| 23. | Прогнозируемые результативность проекта | -улучшение качества полустационарного и стационарного социального обслуживания;  - улучшение коммуникативных навыков;  - развитие воображения;  - заряд хорошего настроения;  - расширение спектра социальных услуг в стационарном и полустационарном обслуживании, направленных на формирование позитивных интересов и организацию досуга граждан пожилого возраста и инвалидов |
| 24 | Индикаторы и показатели эффективности инновационной технологии | - анкетирование получателей социальных услуг на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания;  - устные и письменные отзывы получателей социальных услуг об участии в различных формах внедрения инновации;  Выявление уровня достигнутых результатов осуществляется через:  -проведение анкетирования по количественным и качественным показателям;  -наблюдения и беседы;  -анализ результатов работы |
| 25. | Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии | Специалистами социально-оздоровительного отделения, стационарного отделения временного (постоянного) проживания граждан пожилого возраста и инвалидов будут отмечаться  изменения эмоционального состояния участников проекта, будут оценены умения и навыки, полученные в процессе реализации проекта |

**Результат внедрения инновационного проекта «Мастерская радости»**

**Период внедрения 10.01.222г.**

Категория участников проекта: получатели социальных услуг социально-оздоровительного отделения, стационарного отделения временного (постоянного) проживания граждан пожилого возраста и инвалидов-45 чел.

Чтобы исследовать влияние театральной деятельности на психосоциальное состояние людей пожилого возраста на базе социально-оздоровительного отделения и стационарного отделения временного (постоянного) проживания граждан пожилого возраста и инвалидов был проведен анкетный опрос участников театральной студии «Мастерская радости». Выборка со ставила 25 человек: Участники театральной студии в возрасте от 60 до 78 лет.

У 87% получателей услуг после участия в театральной студии «Мастерская радости» снизился уровень тревожности и стабилизировалось положительное эмоциональное состояние, постановки спектаклей способствовали развитию коммуникативных навыков и повышению уровня самооценки, увеличился круг общения среди людей старшего поколения, активизировался их жизненный тонус.    Здесь работает все: слова, мысли, чувства, действия — это театр терапия. С одной стороны — творчество, с другой – выраженный терапевтический эффект. Пожилые люди и инвалиды стали эффективнее справляться с трудными жизненными ситуациями, умело использовать полученные знания при решении возникающих проблем, у большинства из них появилось желание вести активный образ жизни, значительно возросла стрессо- и конфликто-устойчивость. Театр оказывает огромное психотерапевтическое воздействие, позволяя получить не только эстетическое удовольствие, но и душевный отдых, который так необходим пожилому человеку в наше непростое время.

Театр является инструментом для тонкой организации души, который позволяет разобраться в себе и в своих переживаниях. Если необходимо снять стрессовую ситуацию или найти выход из депрессии, то театральная постановка является отличным способом это сделать.

По результатам промежуточного опроса участвующих в проекте :

-получатели услуг отметили, что занимаясь в театральной студии «Мастерская радости» почувствовали спокойствие-25 чел.(100%),стабильное и устойчивое мировосприятие-25 чел. (100%),уравновешенность и умиротворение-25 чел. (100%) Все получатели услуг довольны участием в проекте -100%.

Программа по организации деятельности

театральной социальной студии «Театральный сундучок»

для граждан пожилого возраста и инвалидов

Пояснительная записка

Согласно статистическим данным, «доля лиц старше трудоспособного возраста в общей численности населения страны постоянно растёт». Для города Лермонтова также характерен непрекращающийся процесс демографического «старения» населения. В этой связи становится наиболее актуальным вопрос социальной работы с пожилыми людьми.

У людей пожилого возраста отмечаются не только физические проблемы со здоровьем, но и проблемы психологического характера. А именно – потеря привычных социальных связей, одиночество, депрессия, неуверенность в своих силах и в будущем, нехватка общения и дефицит участия в культурных мероприятиях. Организация досуга позволяет решить эти проблемы.

Одним из таких видов досуга может быть участие в театральной студии. Театральная студия может рассматриваться как вариант социального театра, который на сегодняшний день является деятельностью, имеющей терапевтический эффект. Как следствие, улучшается адаптация пожилых людей к социальным ситуациям. В целом это может рассматриваться, как психосоциальная реабилитация людей старшего возраста.

Цель программы:

- обеспечение эстетического, интеллектуального, нравственного развития участников проекта;

- воспитание творческой индивидуальности, развитие интереса к искусству театра и актерской деятельности;

- психосоциальная реабилитация людей старшего возраста;

- выявление потенциала театра в повышении социальной активности граждан пожилого возраста и инвалидов.

Задачи программы:

- знакомство получателей социальных услуг с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии);

- поэтапное освоение различных видов творчества;

- совершенствование артистических навыков в плане переживания и воплощения образа, моделирование навыков социального поведения в заданных условиях;

- развитие речевой культуры;

- развитие эстетического вкуса;

- воспитание творческой активности, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других;

- внедрение в практику работы Центра инновационных способов оздоровления населения.

Результаты, ожидаемые от реализации программы:

- улучшение качества полустационарного социального обслуживания;

- расширение спектра социальных услуг в полустационарном обслуживании, направленных на формирование позитивных интересов и организацию досуга граждан пожилого возраста и инвалидов;

- создание постоянно действующего клуба «Театральный сундучок».

Практическое воплощение проекта:

Занятия проходят не реже 2 раз в неделю, продолжительность занятия 1 час 30 минут, с обязательным 10 минутными перерывами. Количество участников 8-10 человек. Для массовых постановок – не более 15 человек. Для проведения занятий имеется кукольный реквизит, музыкальное оборудование, ширмы.

70% содержания планирования проекта направлено на активную двигательную деятельность. Это - репетиции, показ спектаклей, подготовка костюмов, посещение театральных постановок в городе Пятигорске. Остальное время распределено на проведение тематических бесед, просмотр электронных презентаций, заучивание текстов, репетиции.

Для успешной реализации программы будут использованы Интерет-ресурсы, посещение спектаклей.

Методика строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха: каждый человек должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики: предоставить человеку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравиться.

Принцип демократии: добровольная ориентация на получение знаний и умений в конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе.

Принцип доступности: занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных возможностей граждан, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности: в социокультурной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеозаписи, аудиозаписи.

Принцип систематичности и последовательности: систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Методы работы:

Продвигаясь от простого к сложному, участники проекта смогут постичь увлекательную науку театрального мастерства, приобретут опыт публичного выступления и творческой работы. Важно, что в театральном кружке граждане учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться со зрителем, учатся работе над характерами персонажа, мотивами их действий, творчески преломлять данные текста или сценария на сцене, выразительному чтению текста, работе над репликами, которые должны быть осмысленными и прочувствованными, создают характер персонажа таким, каким они его видят. Привносят элементы своих идей, свои представления в сценарий, оформление спектакля.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением театральных постановок, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением. Эта работа также развивает воображение, творческую активность участников, позволяет реализовать возможности в данных областях деятельности.

Важной формой занятий данной методики являются экскурсии в театр, где участники Проекта напрямую знакомятся с процессом подготовки спектакля: посещение гримерной, костюмерной, просмотр спектакля. Совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов, посещение театров, выставок местных художников; устные рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях.

ерапия театральным искусством позволяет достигать положительного реабилитационного эффекта, а именно: гармонизировать деформированную психику, пробуждать традиционные нравственные ориентиры, стимулировать желание справиться со своей психологической доминантой, развить возможности рук (например, при кукловождении), развить мыслительную способность, улучшить физическое состояние, способствовать профессиональной ориентации.

Увлечение театротерапией способствует:

* — формированию позитивного отношения к жизни и повышению самооценки;
* — расширению кругозора;
* — увеличению коммуникативного пространства, обновлению круга общения;
* — приобретению новых знаний и умений, социально значимого опыта.

Активное участие в спектаклях, инсценировочных постановках позитивно отражается на самочувствии человека с ограниченными возможностями. Позволяет почувствовать в себе силы для преодоления трудностей и отказаться от ощущения собственного бессилия перед ними, быть активным строителем своего микромира.

Занятия проходят 1 раз в неделю в актовом зале. Количество участников 8-10человек. Для массовых постановок – не более 14 человек. Для проведения занятий имеется кукольный реквизит, музыкальное оборудование, ширмы.

**Имаготерапия** – это исцеление позитивными образами. Именно образ был положен в основу метода.

.

Не секрет, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное  — жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста.

Суть метода – театрализация процесса психотерапии  
 примеряет на себя образы, работает с ними, при этом проигрываются различные ситуации, приведшие к психическому расстройству.

   Результат — закрепление у больного позитивного образа себя, стабилизация и улучшение состоянии.

**Цели**:  
  - Обучение человека адекватно реагировать на тяжелые и травмирующие ситуации.  
  - Укрепление эмоциональных ресурсов, человек становится сильнее, спокойнее. стабильнее.  
  - Тренировка воли у клиента. Это включает в себя способность мобилизовать свой эмоциональный ресурс и регулировать свое состояние. -

   Обучение клиента воспроизведению исцеляющего образа самостоятельно.

В достижении этих целей в искусстве театра участвуют все - и актёр, и режиссёр, и зритель.

 театр - это своеобразное средство социальной ориентации для человека. Он помогает зрителю использовать полученное впечатление от театрального представления в багаже собственного жизненного опыта. Человек получает наглядный урок, к каким последствиям может привести то или иное действие. Отождествляя себя с героем, зритель соотносит себя с социальными нормами, у него актуализируется стимул соответствовать общепринятому идеалу. «Через чувство свободного выбора, эстетическое наслаждение и творческую активность зритель даёт свою оценку множеству вариантов человеческого поведения. Соединяя в себе и используя возможности нескольких искусств, театр апеллирует ко всему объёму человеческих эмоций, переживаний, аффектов, ко всей совокупности человеческих чувств и способностей. Он требует от «третьего участника спектакля» - зрителя - соучастия и высокого уровня развития воображения.

· В театре возможно подбирать абсолютно разнообразный драматургического материал, что способствует эмоциональному воздействию на актёров;

· Театр позволяет развивать актёрам коммуникативные навыки;

· У актёров происходит тренировка памяти за счёт постоянного заучивания ролей;

· Развиваются и используются общие и специальные способности личности актёров;

· Театр позволяет в работе над характером роли воспитывать самого исполнителя данной роли;

Одним из таких видов досуга может быть участие в театральной студии. Театральная студия может рассматриваться как вариант социального театра, который на сегодняшний день является деятельностью, имеющей терапевтический эффект

Данная методика учитывает эти особенности общения с театром и рассматривает их как возможность воспитывать зрительскую и исполнительскую культуру.

Театральное искусство своей многомерностью, своей многоликостью и синтетической природой способно помочь людям страдающим хроническими психическими заболеваниями раздвинуть рамки постижения мира. Увлечь их добром, желанием делиться своими мыслями, умением слышать других, развиваться, творя и играя. Ведь именно игра есть непременный атрибут театрального искусства, и вместе с тем при наличии игры клиенты и работники взаимодействуют, получая максимально положительный результат.

На занятиях клиенты знакомятся с видами и жанрами театрального искусства, с процессом подготовки спектакля, со спецификой актёрского мастерства.

Методика ориентирована на развитие личности, на требования к его личностным результатам, направлена на [гуманизацию](https://pandia.ru/text/category/gumanizatciya/) основана на психологических особенностях развития.

**Актуальность**

В основе методики лежит идея использования потенциала театральной педагогики, позволяющей развивать личность , оптимизировать процесс развития речи, голоса, чувства ритма, пластики движений.

**Новизна** методики состоит в том, что социально-реабилитационный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у клиентов ТПНИ.

Полученные знания позволят клиентам Тулунского ПНИ преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

**Практическое воплощение методики.**

Занятия проходят 2 раза в неделю в актовом зале, продолжительность занятия 1час 30минут, с обязательным 10 минутными перерывами. Количество участников 8-10человек. Для массовых постановок – не более 14 человек. Для проведения занятий имеется кукольный реквизит, музыкальное оборудование, ширмы.

 методике выделено два типа задач. Первый тип – это воспитательные задачи, которые направлены на развитие эмоциональности, интеллекта, а также коммуникативных особенностей клиентов средствами кукольного театра.

 Второй тип – это образовательные задачи, которые связаны непосредственно с развитием артистизма и навыков сценических воплощений, необходимых для участия в кукольном театре.

**Целью** методики является обеспечение эстетического, интеллектуального, нравственного развития клиентов. Воспитание творческой индивидуальности, развитие интереса и отзывчивости к искусству театра и актерской деятельности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной методики:

- знакомство клиентов с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии).

- поэтапное освоение различных видов творчества.

- совершенствование артистических навыков в плане переживания и воплощения образа, моделирование навыков социального поведения в заданных условиях.

- развитие речевой культуры;

- развитие эстетического вкуса.

- воспитание творческой активности, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

**собенности реализации методики:**

**Программа включает следующие разделы:**

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

1.  Театральная игра

2.  Культура и техника речи

3.  Ритмопластика

4.  Основы театральной культуры

5.  Работа над спектаклем, показ спектакля

Занятия театрального кружка состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

**Формы работы:**

Формы занятий - групповые и индивидуальные занятия для отработки дикции, мезансцены.

Постановка сценок к конкретным мероприятиям в учреждении, инсценировка сценариев праздников, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений, - все это направлено на приобщение клиентов к театральному искусству и мастерству.

**Методы работы:**

Продвигаясь от простого к сложному, участники смогут постичь увлекательную науку театрального мастерства, приобретут опыт публичного выступления и творческой работы. Важно, что в театральном кружке клиенты учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться со зрителем, учатся работе над характерами персонажа, мотивами их действий, творчески преломлять данные текста или сценария на сцене, выразительному чтению текста, работе над репликами, которые должны быть осмысленными и прочувствованными, создают характер персонажа таким, каким они его видят. Привносят элементы своих идей, свои представления в сценарий, оформление спектакля.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спектакля, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением. Эта работа также развивает воображение, творческую активность участников, позволяет реализовать возможности в данных областях деятельности.

Важной формой занятий данной методики являются экскурсии в театр, где клиенты напрямую знакомятся с процессом подготовки спектакля: посещение гримерной, костюмерной, просмотр спектакля. Совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов, посещение театров, выставок местных художников; устные рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях, сочинения.

**Алгоритм работы над сказкой.**

·  Выбор, обсуждение её с участниками постановки.

·  Деление пьесы на эпизоды и пересказ их.

·  Поиски музыкально-пластического решения отдельных эпизодов, постановка танцев (если есть необходимость). Создание совместных эскизов декораций и костюмов.

·  Переход к тексту пьесы: работа над эпизодами. Уточнение предлагаемых обстоятельств и мотивов поведения отдельных персонажей.

·  Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декорации и реквизита (можно условна), с музыкальным оформлением.

·  Репетиция всей пьесы целиком.

·  Премьера.

**Формой подведения итогов** считать: выступление на праздниках, торжественных мероприятиях.

**2.Планируемые результаты :**

**должны знать**

ü  правила поведения зрителя, этикет в театре до, во время и после спектакля;

ü  виды и жанры театрального искусства (опера, балет, драма; комедия, трагедия; и т. д.);

ü  чётко произносить в разных темпах 3-5 скороговорок;

ü  наизусть стихотворения русских авторов.

**должны уметь**

ü  владеть комплексом [артикуляционной](https://pandia.ru/text/category/artikulyatciya/) гимнастики;

АМА•16+

[**Вебинары для работников аптек**](https://yandex.ru/an/count/WuOejI_zO883vHi0P2ul2xrw2NxZbmK0WWGnrN0hOW00000uffiVXfFitvZMxPkV0O01gft5-_dM_Pd20OW1huV9us-G0QRAr9lEW8200fW1fihKcqwW0QIe0QIu0VgbWiuXkTkO0U01g8ghbm7e0Jpu0O89e0AYkPeNkG8o3V8gDYEacF02jiFlZy2nDchu1AdI4uW5gT8Ja0MfqXEW1Oh_1QW5dly4i0MU_mIu1Px_1DZ_0U05bT2Z-eq1e0Rkh06e1kwi0Sa6Ov_c476RUrugndm9zQti3xW7j0RG1mBO1n08u0ZHd76ZT-qpsT0_oHAg2n0iEBtuAiO005p1SbhpsUWBvyBGZz-R1fWDdP4qu0s2W821W82023_Zlfg7aUxclLwW3i24FQgCu_VGlgls3u0G-9hM790GqC-XiQwhc-zamA8GiAIYmmdW4QVuzWNe4SEvny6DkywZYG4dqMafHGtPF_0I0gWJsOx5mSpPmiFWu1EU_mI0580WY1IejUxVniQCqgy1e1IU_mIe5AdI4ucJialO5F_LXv46w1I40iWLo_NOqB45q1N_rOUH1jWLmOhsxAEFlFnZyA0MuAUcaGQm5h83oHRG5j2Ftxu1s1Q15vWNfSt_AwWN2RWN0S0NjHRG5z260zWN-9q_w1S1cHYW61Im6Dd9hP46k1W2q1WX-1Z_ffwrX9UdxC41W1cmzBZYqBsHkI296Kate1dkh06m6RWP__y1mD8P4dbXOdDVSsLoTcLoBt8sCpWjCU0P3UWPWC83y1c0mWFu6QdPbI216l__5rmXxtAbY1h0X3sO6lEaAh0QvOZOXhQLbuxZ0VKQ0G0009WRdP4qi1iZk1i2s1k00UaR0000G6npCa7m6ykbeWBu6vZgcWA270r5OpawRKnrRcDYPrWtwHo07Vz_cHse7W7G7e_VkjFJmjQPSjWU-jeUe1_ucjOSi1y1o1_utArCqXy5DJKtCp7u7m6080A8806f876ZT-qpsT0_B21HX8PY388AEKKTToY4b3JZ0Xg8r6vI8XaRMyn2t1vbvIG_IFjeaJqw-V9tENNTo4Q8GuuVMNtFxPxm8rhI6mHXwJXm8KJoc2roWJw73th85VdU9DIoC6Ax_47r4u3etHwtAzkzbRD8z4ppf1HLbH3ZMTlbGss-0JBGFoTIrUBoVIUBaSewm6d7ipSCAIGmQbio1W00~1?stat-id=9&test-tag=239195520031249&banner-sizes=eyI3MjA1NzYwNDUzNTkxNTE1NSI6IjMzNHgyNzgifQ%3D%3D&format-type=118&actual-format=13&pcodever=55731&banner-test-tags=eyI3MjA1NzYwNDUzNTkxNTE1NSI6IjQyOTUwMTY0NjUifQ%3D%3D&pcode-active-testids=534237%2C0%2C44%3B530704%2C0%2C20&width=854&height=280)

ü  действовать в предлагаемых обстоятельствах с импровизированным текстом на заданную тему;

ü  произносить скороговорку и стихотворный текст в движении и разных позах;

ü  произносить на одном дыхании длинную фразу или четверостишие;

ü  произносить одну и ту же фразу или скороговорку с разными интонациями;

ü  читать наизусть стихотворный текст, правильно произнося слова и расставляя логические ударения;

ü  строить диалог с партнером на заданную тему;

ü  подбирать рифму к заданному слову и составлять диалог между сказочными героями.

**Личностные результаты.**

*будут сформированы:*

·  потребность сотрудничества, доброжелательное отношение, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

·  целостность взгляда на мир средствами литературных произведений;

·  этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта слушания и заучивания произведений [художественной литературы](https://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_literatura/);

·  осознание значимости занятий театральным искусством для личного развития.

**Календарно-тематическое планирование курса «Радуга» в Тулунском психоневрологическом интернате. Занятия разделяются по направлениям.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Основное содержание занятия | Количест-во  занятий | Формы и методы работы | Вид деятельности | Примечание |
| 1 | Вводное занятие. | Задачи и особенности занятий в театральном кружке, коллективе. Игра «Театр – экспромт»: «Колобок». | 1 | беседа | Решение организационных вопросов. | Понятие «экспромт» |
| 2 | Здравствуй, театр! | Дать возможность окунуться в мир фантазии и воображения. Познакомить с понятием «театр».  Знакомство с театрами, (презентация) | 1 | Фронтальная работа | Просмотр презентаций | Возможно использование Интернет-ресурсов |
| 3 | Театральная игра | Как вести себя на сцене. *Учить ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке*. Учимся строить диалог с партнером на заданную тему.  Учимся сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы. | 1 |  | Знакомство с правилами поведения на сцене | Понятие «рифма» |
| 4-5 | Репетиция сказки «Теремок». | Работа над темпом, громкостью, мимикой на основе игр: «Репортаж с соревнований по гребле»,«Шайба в воротах»,  «Разбилась любимая мамина чашка». | 2 | Индивидуальная работа | Распределение ролей |  |
| 6 | В мире пословиц. | Разучиваем пословицы. Инсценировка пословиц. Игра-миниатюра с пословицами «Объяснялки» | 1 | Индивидуальная работа | Показ презентации «Пословицы в картинках» | Интернет-ресурсы |
| 7 | Виды театрального искусства | Рассказать в доступной форме о видах театрального искусства.  Упражнения на развитие дикции (скороговорки, чистоговорки). *Произнесение скороговорок по очереди с разным темпом и силой звука, с разными интонациями.*  Чтение сказки Н. Грибачёва «Заяц Коська и его друзья». Инсценирование понравившихся диалогов. | 1 | Словесные формы работы | Презентация «Виды театрального искусства» | Интернет - ресурсы |
| 8 | Правила поведения в театре | Познакомить детей с правилами поведения в театре  Как вести себя на сцене. *Учить ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке*. Учимся строить диалог с партнером на заданную тему | 1 | игра | Электронная презентация «Правила поведения в театре» | Правила диалога |
| 9-11 | Кукольный театр. | Мини-спектакль с пальчиковыми куклами. | 3 | Отработка дикции |  |  |
| 12 | Театральная азбука. | Разучивание скороговорок, считалок, потешек и их обыгрывание | 1 | Индивидуальная работа | соревнование |  |
| 13 | Театральная игра «Сказка, сказка, приходи». | Викторина по сказкам | 1 | Фронтальная работа | Отгадывание заданий викторины | Электронная презентация |
| 14-16 | Инсценирование мультсказок  По книге «Лучшие мультики малышам» | Знакомство с текстом, выбор мультсказки, распределение ролей, диалоги героев. | 3 | Фронтальная работа | Распределение ролей, работа над дикцией, выразительностью |  |
| 17 | Театральная игра | Учимся развивать зрительное, слуховое внимание, наблюдательность.  Учимся находить ключевые слова в предложении и выделять их голосом. | 1 | Групповая работа, словесные методы | Дети самостоятельно разучивают диалоги в микрогруппах |  |
| 18 | Основы театральной культуры | Театр - искусство коллективное, спектакль - результат творческого труда многих людей различных профессий  Музыкальные пластические игры и упражнения | 1 | Групповая работа, поисковые методы | Подбор музыкальных произведений к знакомым сказкам | фонохрестоматия |
| 19-21 | Инсценирование народных сказок о животных.  Кукольный театр. Постановка с использованием кукол. | Знакомство с содержанием, выбор сказки, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ:  У страха глаза велики  Волк и лиса  Лиса и кувшин  Курочка Ряба  Вершки и корешки  Лисичка-сестричка и волк  Девочка и лиса | 3 | Фронтальная работа, словесные методы | Работа с текстом сказки: распределение ролей, репетиции с куклами | Отработка умения работать с куклами |
| 22 | Чтение в лицах стихов А. Барто, И. Токмаковой, Э. Успенского | Знакомство с содержанием, выбор литературного материала, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ | 1 | Индивидуальная работа | Конкурс на лучшего чтеца |  |
| 23 | Театральная игра | Игры на развитие образного мышления, фантазии, воображения, интереса к сценическому искусству. Игры-пантомимы. | 1 | Групповая работа. Методы поисковые, наглядные | Разучиваем игры-пантомимы | Что такое пантомима |
| 24-27 | Постановка сказки «Пять забавных медвежат» В. Бондаренко | Знакомство с содержанием, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ | 4 | Словесные и наглядные методы | Репетиции, подбор костюмов, реквизита |  |
| 28-29 | Культура и техника речи  Инсценирование сказки «Пых» | Упражнения на постановку дыхания (выполняется стоя). Упражнения на развитие артикуляционного аппарата.*1.Упражнения «Дуем на свечку (одуванчик, горячее молоко, пушинку)», «Надуваем щёки».*  *2.Упражнения для языка. Упражнения для губ.»Радиотеатр; озвучиваем сказку (дует ветер, жужжат насекомые, скачет лошадка и т. п.).*  Знакомство с содержанием сказки, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ | 2 | Словесные и наглядные методы.  Групповая работа | Работа над постановкой дыхания. Репетиция сказки |  |
| 30 | Ритмопластика | Создание образов с помощью жестов, мимики. Учимся создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений. | 1 | Наглядные методы | Работа над созданием образов животных с помощью жестов и мимики |  |
| 30-33 | Инсценирование сказок | Чтение сказок, распределение ролей, репетиции и показ | 4 | Словесные и наглядные методы | Репетиции, подбор костюмов, реквизита |  |
| 34 | Заключительное занятие. | Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Отчёт, показ любимых инсценировок. | 1 | Фронтальная работа. Словесные методы | «Капустник» - показ любимых инсценировок | Просмотр фото и [видеозаписи](https://pandia.ru/text/category/videozapismz/) выступлений детей в течении года |
|  | Итого: |  | 34 |  |  |  |

**5.Материально-техническое обеспечение реабилитационного процесса**

**·  Музыкальный центр;**

**·  музыкальная фонотека;**

**·  аудио и видео кассеты;**

**·  СД– диски;**

**·  костюмы, декорации, необходимые для работы над созданием театральных постановок;**

**·  элементы костюмов для создания образов;**

**·  пальчиковые куклы;**

**·  сценический грим;**

**·**[**видеокамера**](https://pandia.ru/text/category/videokamera/)**для съёмок и анализа выступлений.**

**·  Электронные презентации «Правила поведения в театре»**

**«Виды театрального искусства»**

**·  Сценарии сказок, пьес,**[**детские книги**](https://pandia.ru/text/category/detskaya_literatura/)**.**

**Методику разработала**

**зав. отделением СТРиКМО Елена Борисовна Бордова**

**Ответственный исполнитель**

**Руководитель кружка**

**Проект «Театр для пожилых»**

Предпринимательство

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Развитие творческих способностей пожилых людей средствами театрального искусства с целью их активизации, социальной адаптации, удовлетворения потребности в театральном творчестве и самореализации.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

* Развитие творческого воображения, фантазии, самостоятельного мышления.
* Развитие коммуникативных навыков.
* Развитие речевого аппарата слушателей.
* Развитие навыков публичного выступления.
* Формирование навыков работы в театральном коллективе.
* Формирование знаний, умений и навыков актерского мастерства.
* Формирование знаний, умений и навыков по сценической речи.
* Формирование навыков сценического действия и навыков основ драматизации.
* Научить участников проекта работать в творческом коллективе над созданием совместного продукта — спектакля.
* Подготовить и представить постановку спектакля силами участников проект.

ЭТАПЫ ПРОЕКТА

*Начальный этап проекта* — обучение в театральной студии. Состав участников формировался из слушателей Университета для пожилых, представителей клубов ветеранов и всех желающих. Обучение в театральной студии прошли 22 человека. Состав слушателей — активные пожилые граждане. пенсионного возраста, имеющие творческий потенциал и желание выразить через творчество свое отношение к жизни.

Программа обучения предусматривала проведение теоретических и практических занятий, тренингов, мастер-классов, этюдов. В содержании программы были включены занятия по общим вопросам сценического творчества, с использованием специальных технологий и мастер-классы. В результате данного обучения слушатели освоили терминологию театрального искусства, познакомились с особенностями истории русского театра, технологией процесса создания спектакля.

*Заключительный этап проекта* — подготовка и постановка спектакля по выбранному произведению под руководством режиссера. Премьера спектакля для слушателей Университета для пожилых и выступления в комплексных центрах социального обслуживания населения, в домах-интернатах для престарелых инвалидов.

ТЕХНОЛОГИ И МЕТОДИКИ

В работе студии использовались лекции-беседы, мастер-классы, театральные этюды, тренинги, в том числе психологические, видеоуроки, выездные занятия в учебном театре Кировского колледжа культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Участие в деятельности театральной студии способствовало продлению творческой, активной жизни пожилых людей-участников проекта, предоставлению широких возможностей для его самовыражения, сохранению энергии и оптимизма, а, следовательно, активному долголетию.  
Участие в данном проекте обеспечивает реализацию и развитие творческих способностей пожилых людей средствами театрального искусства.  
Занятия в театральной студии способствовали преодолению психологической инертности, присущих возрасту, замкнутости «домашнего быта», поддержанию стремления к полноценной, активной жизни, установлению дружеских контактов граждан пожилого возраста.

Премьерный спектакль «Корабль времени», поставленный коллективом студии, показан пожилым людям, посещающим факультеты Университета для пожилых людей, вызвал искренний интерес.  
Проведено 4 выступления с подготовленным спектаклем в комплексных центрах социального обслуживания населения, в доме-интернате для престарелых инвалидов, в центре семьи.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Очень важным и значимым считаем участие в реализации проекта двух поколений, как в теоретической подготовке, так и в работе над спектаклем. И название — «Корабль времени» не случайно. Идея спектакля очень актуальна. Сюжет построен на основе поиска контакта двух поколений — старшего и младшего, который начинается с противодействия, конфликта, а затем через компромисс переходит в фазу понимания друг друга. В сценическом материале использованы произведения Чехова и Шукшина, яркие и ироничные.  
«Ни река, ни быстротечное время остановиться не могут, и мы должны встать за руль — вместе!» — этой фразой заканчивается театральное действие, и сама игра в одном спектакле представителей двух поколений вселяет оптимизм и надежду. Актеры показали, что любой конфликт можно разрешить с помощью компромисса, который позволяет понять и принять мнения других.

Еще один полезный момент — привлечение к учебному процессу театрального психолога, снимающего страхи самодеятельных серебряных артистов перед публикой специальными тренингами.  
А то, что театральное искусство близко и интересно пожилым людям, убедительно подтверждает тот факт, что после спектакля подходили желающие с вопросом: «А где можно записаться в театральную студию?»

ПРОГРАММА «ТЕАТР В ЖИЗНИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА»

Пожилой возраст - не время для уныний и переживаний. Это такой возраст, когда появляется время и возможность реализовать те мечты и планы, на которые не было свободного времени ранее. Одно из желаний, которое можно и нужно исполнить – это посещение театров. Атмосфера, царящая в театрах, располагает к приятному общению, знакомству, поднимает настроение, желание культурно развиваться и просто получать массу эмоций. Наши театры очень богаты своим репертуаром.

Ни одно представление не оставит равнодушным даже самого капризного и разборчивого зрителя. Это огромная возможность погрузиться в мир грез и иллюзий, забыть хотя бы на время о своих проблемах и болезнях. У граждан пожилого возраста появляется чувство радости от увиденного  спектакля, желание попробовать себя в роли актера. Приобщаясь к культуре, получатели социальных услуг становятся частью культурного сообщества. И ко всему же, театр - отличное место, где можно найти себе новых друзей и знакомых, с кем будет интересно проводить свой досуг.

**Цели и задачи программы**

* Вовлечение граждан пожилого возраста в культурную жизнь  республики;
* содействие в сохранении полезной, целесообразной активности пожилых людей и создание для них благоприятного психологического микроклимата;
* организация культурного досуга граждан пожилого возраста;
* организация психологической поддержки гражданам пожилого возраста;
* развитие и обеспечение творческого общения получателей социальных услуг.
* **еатротерапия как часть социокультурной реабилитации**
* **Театротерапия как часть социокультурной реабилитации**
* Не секрет, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное - жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста.
* Снятие напряжения, снижение тревожности, повышение коммуникативной способности граждан пожилого возраста – все это задачи, которые ставят перед собой специалисты социально-реабилитационного отделения **ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска»**при организации культурно-досуговой деятельности получателей социальных услуг.
* Одним из эффективных способов социальной реабилитации граждан пожилого возраста является такая технология как **театротерапия**.
* Театр оказывает огромное психотерапевтическое воздействие, позволяя получить не только эстетическое удовольствие, но и душевный отдых, который так необходим пожилому человеку в наше непростое время. Театр является инструментом для тонкой организации души, который позволяет разобраться в себе и в своих переживаниях. Если необходимо снять стрессовую ситуацию или найти выход из депрессии, то театральная постановка является отличным способом это сделать.
* Данную технологию планирует применять в своей работе культорганизатор социально-реабилитационного отделения Минаева Ольга Ольбисовна  в наступающем году.
* Занятия театротерапией позволят раскрыться творческому потенциалу пожилого человека, открыть в себе что-то новое, улучшить свое эмоциональное состояние.
* Посетить занятия театротерапии можно во время курса реабилитации в социально-реабилитационном отделении.

Как видно на данной диаграмме, большинство посетителей социально-досугового отделения выделяют на фоне других секций именно социальный театр, отмечая его особую значимость и пользу.

Переведём высказывания пожилых людей в язык критериев влияния театральной деятельности на активизацию личностных ресурсов пожилых людей, выдвинутых нами в первой главе:

«Появились новые знакомства», «радует общение с интересными творческими людьми» - критерий снижения социальной изоляции, а также критерий снижения стигматизации. Ответили 15 респондентов.

«Появилось новое увлечение», «теперь хожу на репетиции как на работу, некогда болеть», «постоянно готовимся к новым выступлениям» - критерий изменения стиля жизни и активизации социокультурного поведения, а также критерий насыщенности жизни, появления жизненной перспективы. Ответили 19 респондентов.

«Получаю огромное удовольствие от игры на сцене», «режиссёр вдохновляет своей энергией», «нравится общаться с людьми, которые тоже любят театр» - критерий активизации жизнедеятельности (улучшение эмоционального и физического самочувствия). Ответили 9 респондентов.

«Молодею душой», «чувствую удовлетворение, когда зрители аплодируют», «появились силы», «пропадает депрессия» - критерий усиления активизации жизнедеятельности. Ответили 16 респондентов.

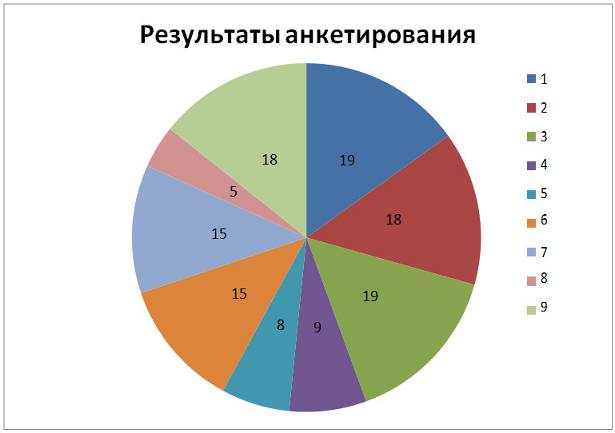
«Заряжаюсь от активных людей», «Ставим и классику, и современных авторов, которых нравилось читать» - критерий удовлетворённости результатами собственной деятельности. Ответили 5 респондентов.

«В молодости мечтала стать актрисой», «примеряем новые образы», «вживаюсь в роль на сцене» - критерий развития саморефлексии. Ответили 8 респондентов.

«Когда зрители аплодируют, чувствую себя нужной», «стала более уверенной», «появились силы жить и творить» - критерий повышения уверенности в себе и критерий активной позиции. Ответили 18 респондентов.

«Зрители аплодируют, говорят слова благодарности», «Дети приходят на выступления…не ожидали такого от меня», «Получаю удовольствие, когда играю роль персонажа, отличного от меня» - критерий удовлетворённости результатами своей деятельности. Ответили 12 респондентов.

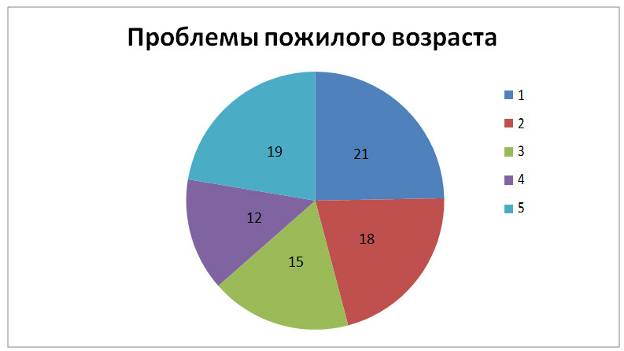
Для наглядности полученная информация представлена в виде диаграммы на рисунке 3.



**Рисунок 3. Соотнесение ответов пожилых людей с критериями**

Таким образом, выполняются критерии, приведённые в теоретической части:

|  |
| --- |
|  |
| 1. | изменение стиля жизни и активизация социокультурного поведения; |
| 2. | повышение уверенности в себе; |
| 3. | насыщенность жизни, появление жизненной перспективы; |
| 4. | активизация жизнедеятельности (улучшение эмоционального  физического самочувствия); | и |
| 5. | развитие саморефлексии; |  |
| 6. | снижение социальной изоляции; |  |
| 7. | снижение стигматизации; |  |
| 8. | удовлетворённость результатами своей деятельности; |  |
| 9. | активная позиция в решении собственных проблем. |  |



**Рисунок 4. Психосоциальные проблемы пожилого возраста.**

* 1 - одиночество
* 2 - нехватка общения
* 3 - культурный дефицит
* 4 - потеря коммуникативных связей 5 - ощущение невостребованности

На диаграмме видно, что основными проблемами пожилые люди считают чувство одиночества (24,7% опрошенных) и ощущение собственной невостребованности (22,4% опрошенных).

Телефонный опрос показал, что многие респонденты не знают о существовании социального театра для пожилых, либо в центрах социального обслуживания, к которым они прикреплены деятельность такого театра не представлена по тем или иным причинам. При этом у пожилого населения имеется потребность участвовать в социальном театре. Респонденты с интересом восприняли новую для них информацию о существовании такого явления как «социальный театр» и выразили желание участвовать в подобном театре. Следовательно, важна реклама и PR-акции существующих социальных театров на базе центров социального обслуживания.

Особую значимость для исследования имеет последний вопрос анкеты: «Хотели бы Вы или члены Вашей семьи принять участие в социальном театре?». 18 респондентов ответили на этот вопрос «Да», 5 респондентов ответили «Нет», 7 респондентов затруднились ответить. Результат представлен на рисунке 5.



**Рисунок 5. Результат анализа телефонного опроса**

Как видно по диаграмме, большая часть опрошенных пожилых людей (60% респондентов) выразила желание участвовать в социальном театре.

Если сопоставить результаты телефонного опроса с результатами анкетирования, мы видим, что психосоциальные проблемы, озвученные пожилыми людьми решаются посредством участия в социальном театре.

На основании результатов проведённого эмпирического исследования, включающего четыре метода, мы можем дать оценку в соответствии с критериями, обозначенными во втором параграфе первой главы.

У пожилых людей, участвующих в социальном театре социально-досугового отделения СПб ГБУ «ТЦСО Кировского района»:

* 1. изменение стиля жизни и активизация социокультурного поведения;
* 2. повышение уверенности в себе;
* 3. насыщенность жизни, появление жизненной перспективы;
* 4. активизация жизнедеятельности (улучшение эмоционального и физического самочувствия);
* 5. развитие саморефлексии;
* 6. снижение социальной изоляции;
* 7. снижение стигматизации;
* 8. удовлетворённость результатами своей деятельности;
* 9. активная позиция в решении собственных проблем.
* Исходя из задач, указанных в начале работы, можно сделать следующие выводы.
* Пожилой возраст характеризуется своими особенностями - сменой социального статуса вследствие прекращения трудовой деятельности, потерей привычных социальных связей, дефицитом общения и т.д. Описанные социогеронтологические теории дают возможность структурировать социальные проблемы пожилых людей, выделить наиболее острые из
* Под социальным театром понимается театральная активность, которая берёт
* Полезным дополнением к театральному действию может стать управляемая дискуссия после просмотра спектакля. Актёры вступают в диалог со зрителями, не выходя из своего образа, то есть от имени своего персонажа. Ведущим дискуссии может стать режиссёр спектакля или другой специалист. Он ведёт дискуссию в таком направлении, чтобы зрители полнее прочувствовали и поняли проблемы, затронутую в спектакле. Зрители могут делиться своими впечатлениями, давать советы героям.
* За счёт идентификации с героем спектакля, происходит лучшее понимание своей роли в решении собственных проблем. Участие самодеятельных актёров в такой дискуссии позволяет им ещё лучше осмыслить и ощутить социальную значимость участия в театральной деятельности, почувствовать себя востребованным и полезным членом общества.

|  |
| --- |
| *.*    **Как это работает?**  Представьте себя таким, каким вы хотели быть: как выглядеть, говорить, реагировать на разные ситуации. Другими словами, нарисуйте в воображении позитивный образ себя. А теперь попытайтесь оживить его, вжиться в него, проиграйте сцены из собственной жизни и войдите в них уже в совершенно новой роли.    Попытайтесь отреагировать по-другому и прочувствуете все по-новому. Именно так работает имаготерапия.    Специалисты рассматривают данный метод как вариант поведенческой терапии, так и как разновидность арт-терапии театром.  С одной стороны — творчество, с другой – выраженный терапевтический эффект.    **Цели**:   - Обучение человека адекватно реагировать на тяжелые и травмирующие ситуации.   - Укрепление эмоциональных ресурсов, человек становится сильнее, спокойнее. стабильнее.   - Тренировка воли у клиента. Это включает в себя способность мобилизовать свой эмоциональный ресурс и регулировать свое состояние. -     Обучение клиента воспроизведению исцеляющего образа самостоятельно.  **Методы Имаготерапия.**     Имаготерапия насчитывает множество методов, подходов, упражнений. Каждый из них можно рассматривать как отдельную методику, но в аспекте имаго каждый метод работает именно с образами.  **Театротерапия**    Каждый из пациентов выбирает образ определенного героя и проигрывает в его качестве различные сценарии. Учасники могут меняться ролями или менять роли и образы по ходу занятий. Можно сказать, что театротерпия – это основное направление в методе имаго. Здесь возможны самые разные варианты пантомима, комедия, драма, хореографические постановки. Суть в том, что актерская игра помогает прочувствовать и пережить все эмоции героя.     В то время как психология помогает понять и скорректировать те или иные состояния.  **В аспекте имаго исцеление театром – это рождение позитивного образа себя и проигрывание сюжетов именно в этом состоянии.**  **Куклотерапия**. Основа метода – отождествления себя (клиента) с выбранным героем (куклой). Куклотерапия применяется к детям дошкольного и младшего школьного возраста. Следует сказать, что в данном случае выбранный образ обязательно должен быть положительным, то есть ребенку желательно представить себя в своем лучшем проявлении. При этом не стоит привязываться к конкретному герою из сказки. Образ вполне может быть собирательным или рожденным фантазией ребенка. После того как образ создан начинается терапевтический процесс. Обычно это кукольный спектакль. Во время сеанса ребенок испытывает эмоциональное напряжение, как бы снова проходит через травмирующую ситуацию. Если сеанс проведен правильно, то на этапе развязки клиент чувствует облегчение. Важное условие – у истории всегда должен быть счастливый конец.  **Сказкатерапия**     Данная методика, как и предыдущие, основана на ассоциации пациента (взрослый или ребенок) с определенным сказочным героем.    На начальном этапе терапевт проводит множественные параллели между героем и пациентом. Можно задать вопрос — каким бы ты был, если бы был Иваном царевичем, Змеем Горынычем и т. д.?    В таком контексте знакомые герои приобретают совершенно новые качества. И это основа сказкотерапии в аспекте имаго. Далее, идет работа со сказкой и с участием выбранного героя. Терапевт может читать или рассказывать сказку, при этом пациент придумывает продолжение, где события могут идти в привычном русле, а могут развиваться по-другому. Иногда психолог предлагает клиенту самому придумать историю с участием героя, инсценировать или нарисовать ее.     Главное для психолога/терапевта – это смоделировать сюжет, так чтобы он затрагивал болезненную для пациента ситуацию. Методика применяется как к детям, так и ко взрослым.   **Показания к применению:**     *Раздражительность.*  *Депрессия.*  *Невротические состояния.*  *Психосоматические расстройства (гипертония, ВСД, язвенная болезнь, астма).*  *Заниженная самооценка.*  *Страхи, тревожные состояния.*  *Склонность к суициду.*  *Сниженная адаптация к окружающему миру.*  **Этапы имаготерапии**    Занятия имаготерапей обычно проходят в три этапа, каждый из которых имеет свое особенное значение, при этом каждый из них дает свои конкретные результаты.  **1-й этап**   Клиент/Пациент – рассказчик либо слушатель. На данном этапе происходит вживление в образ выбранного героя.    Важно чтобы человек испытал все те чувства, которые переживает его герой. Кроме того, проводятся инсценировки – импровизации ситуаций из жизни.     Цель первого этапа – *развитие и фиксация адекватного образа себя и соответствующего поведения.*     Длительность 1-го этапа – 3–5 месяцев.    В качестве домашнего задания рекомендуется ежедневно входить в выбранный образ и прибывать в нем 1–2 часа, затем время увеличивается.     Результат — выбранный образ становится привычным, стереотипы поведения пациента меняются.  **2-й этап**  Клиенты/Пациенты участвуют в инсценировке той или иной истории. Это может быть фрагмент романа, повести, рассказа.    Основное – условие драматичность.  Здесь должна развернуться драма, должны присутствовать диалоги и активные действия. Все участники действа должны быть вовлечены в эмоциональные переживания.     Еще одно условие – присутствие положительного образа себя, наработанного на первом этапе.     Результат — изменение реакции пациента на травмирующую ситуацию.  **3-й этап**     Участникам предлагаются занятия в лечебно-драматической группе, условия те же. На данном этапе пациенты могут ставить сценки и элементами хореографии, комедии, драмы и аллегории. Здесь происходит корректировка психических черт. Например, застенчивому человеку будет предложена роль активного, слегка нагловатого героя. А эмоциональные люди сыграют роль застенчивых и скромных.     Это помогает почувствовать себя в новом образе, понять чувства других.      Как показала практика, арттерапия и имаготерапия в частности, дает прекрасные результаты даже для самых «сложных» пациентов.     Метод работает мягко, коррекционные процессы и лечение идут постепенно, общее состояние и здоровье улучшается.     Методика прекрасно показывает себя при работе с детьми, подростками и взрослыми. Для клиентов/пациентов с особыми потребностями имаготерапия – прекрасное средство реабилитации и поддержания психического баланса.    Дополнительно к теме:     Для лечения страхов особенно хороши следующие виды имаготерапии:   * **Образно-ролевая драмотерапия** Образно-ролевая терапия применяется для формирования поведения малыша в процессе сюжета, который уже срежиссирован. Ребенок подстраивает свою реакцию под действия, описанные в сцене, усваивает правильную стратегию. И, оказавшись в очередной в подобной ситуации, не растеряется, а будет знать, как себя вести. Подобная готовность погашает состояние страха. * **Психодрама** Психодрама позволяет малышу сыграть не готовую заранее роль, а импровизировать под руководством взрослого. Цель психотерапевта - дать раскрыться ребенку, лишь немного направляя его к результату. * **Либропсихотерапия** Либропсихотерапия является лечебным чтением. Специалист подбирает рассказ, отражающий проблему малыша с хорошей концовкой. Выразительное чтение позволяет малышу как можно быстрее вжиться в роль героя. * **Куклотерапия** Куклотерапия по сути является идентификацией с образом любимого персонажа. Заранее зная, как поступит герой, малыш перестает бояться и переключается с эмоции боязни на чувство ответственности за свои действия. * **Кинопробы** Кинопробы - самое любимое занятие детей. Предложите малышу попробовать себя в киноискусстве. Пусть представит себя актером и обыграет ту сцену, которую вы ему придумаете.   **Примерный сценарий «кинопроб»:**  **Попросите малыша, который боится потеряться, выступить в главной роли следующего фильма:**     «Мальчик заблудился в парке, пока папа пошел за билетами на карусель. Сначала он смотрел издалека на то, как прохожие кормят голубей, потом подошел к ним поближе, как вдруг, оказался в незнакомой зоне среди чужих людей. Папа незамедлительно начал поиски сына, но в большом парке ему сложно было сориентироваться.     Главный герой самостоятельно нашел административное здание парка и заявил служащим о своей проблеме. Для папы прозвучало по радио объявление и взволнованный родитель уже через несколько минут был рядом с сыном. Нашему герою осталось только успокоить отца и рассказать о своих приключениях.     Вместо отца пройти кинопробы малышу может помочь любой взрослый человек - мама, бабушка, дедушка, старшие сестра или брат. Отыграв роль потерявшегося героя, ребенок научится не паниковать в сложной ситуации. Сценарии могут быть любыми - от обычных бытовых до самых сложных вариантов. С помощью кинопроб малыш усвоит стратегию поведения в незнакомых условиях. |

Само слово "имаготерапия" уходит корнями в латинское слово imago ("образ"). Неудивительно: ведь данный вид помогающей практики подразумевает воспроизведение личностью определённого комплекса образов, в которые включены образ мысли, образ слова, и образ действия. Будучи разновидностью поведенческой психотерапии, имаготерапия ставит целью научение субъекта более адекватным реакциям на внешние раздражители.

Имаготерапевтический процесс как таковой подразумевает несколько этапов. На первом этапе ведущую роль играют рассказ и инсценировка. Клиенту вначале предлагается рассказать о том, каким он хотел бы стать, а затем ежедневно последовательно воспроизводить в своём поведении желаемые элементы образа. Второй этап, часто именуемый "театром экспромта", характеризуется проигрыванием в групповой форме каких-либо жизненных ситуаций— что часто сопровождается использованием техник танцевально-двигательной терапии.

На третьем, завершающем этапе акцент ставится на студийных занятиях: субъекту предоставляется возможность вместе с группой проигрывать на сцене небольшие комедийные и драматические постановки, корректирующие черты психической конституции пациента. Так, слишком застенчивым и стеснительным лицам предлагается освоить роли раскрепощённых весельчаков, а тем, у кого эмоции порой льются "через край" — напротив, роли людей сдержанных и рассудительных.

Подобный подбор психотерапевтических техник далеко не случаен: Специалисты в области медицины полагают, что существует масса закономерностей между воспроизводимыми в нашем сознании образами и работой иммунной системы человека. Они утверждают, что связь данных образов с многочисленными зрительными, слуховыми, тактильными физиологическими реакциями достаточно очевидна. И слова, и образы, и действия могут целенаправленно влиять на работу всех систем организма.

Личность, научившаяся использовать вышеописанные техники имаготерапии, обладает опытом запуска конкретных стимулов, могущих эффективно стимулировать восстановление нарушенных в результате болезни или травмы психических контуров. Благодаря данным техникам в настоящее время имаготерапевты успешно врачуют психосоматические заболевания, к числу которых относятся гипертония, язвенная болезнь, бронхиальная астма.

И это ещё не всё: имея в копилке памяти ряд красочных образов, человек, прошедший курс имаготерапии, обладает навыками избавления от нервно-психического напряжения и общей реабилитации нарушенного психического статуса. Ведь яркая фантазия является тем самым драгоценным ресурсом, который каждый из нас в силах использовать для врачевания духовных и телесных недугов.

ИМАГОТЕРАПИЯ (лат. imago - образ, представление) - психотерапевтический метод, направленный на выработку у больного способности воспроизводить определённый комплекс образов в своём воображении, отражающий трудные жизненные ситуации, и представлять себя в качестве человека, адекватно реагирующего на них.

Метод расширяет коммуникативные возможности пациента, развивает способность к воспроизводству нужного ("лечебного") образа, к мобилизации собственного жизненного опыта. Является вариантом поведенческой психотерапии.

Проводится чаще в группе, реже - индивидуально. Длительность лечения - несколько месяцев.

К леч. факторам, используемым при И., относятся внушение, разъяснение, отвлечение, эмоциональная поддержка, обучение новым способам поведения. Метод применяют при лечении пограничных состояний.

Умение правильно дополнять свою речь мимикой и жестами помогает и в психической саморегуляции. Можно утверждать, что человек, в совершенстве овладевший искусством мимики и жеста, более устойчив к стрессам.

В последние годы накоплено множество научных экспериментальных доказательств существования внутренней анатомической и биохимической связи между нервной системой и иммунной реакцией.

Американский врач-радиолог Карл Саймонт и его жена психолог Стефания Мэтьюз соединили релаксацию с визуализацией, чтобы особым образом направить самоисцеляющий потенциал пациента. В 1985 году на международном симпозиуме по имаготерапии они рассказали о первых результатах работы с терминальными раковыми пациентами, чей предполагаемый срок жизни не превышал года. Из 159 пациентов 19% полностью избавились от рака, у 22 % заболевание уменьшило свое развитие. Остальные в среднем удвоили предсказанное им время жизни.

Но суть задачи заключается не в том, чтобы освободиться от всех раковых клеток — мы все время воспроизводим новые. Задача в том, чтобы настраивать организм на постоянную победу над ними, контролировать все свои процессы

По этому методу вначале достигается физическое расслабление. Затем пациент, не открывая глаз, создает мысленную картину того, как раковые клетки ослабевают и отступают в замешательстве. Процесс лечения представляется как мощный поток, уничтожающий раковую опухоль. Здоровые ткани, окружающие пораженную область, в образном представлении пациента восстанавливаются после лечения и не испытывают никакого ущерба. Собственные защитные силы организма в виде белых кровяных телец толпой набрасываются на оставшиеся раковые клетки и уничтожают их. Таким образом, организм полностью освобождается от рака. В конце визуализации пациент видит себя в полном здравии, благополучно осуществляющим свои жизненные планы.

В работе с детьми имаготерапию можно представить как театрализацию психотерапевтического процесса, в основе которого лежит использование пересказа драматического произведения, переход рассказа в заранее запланированный диалог между взрослым и ребенком, развивающий ситуацию. Опирается на теоретические положения об образе, а также о единстве личности и образа.

Задачи имаготерапии заключаются в укреплении и обогащении эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей, а также в воспитании способности адекватно реагировать на возникновение неблагоприятных ситуаций, а также способности выполнять роль, соответствующую течению событий, — принимать адекватный образ и «уходить» таким путем от деформированного образа своего «Я».

Дети дошкольного возраста, благодаря особенностям своей эмоционально-волевой сферы, являются наиболее восприимчивой категорией к жанру сказки, и соответственно основным объектом сказкотерапии**.**

Сказкотерапия может быть использована по отношению к любому нормально

развивающемуся ребенку дошкольного возраста. При этом данный вид терапии также создает условия для работы с детьми, имеющими особенности в психофизическом и эмоционально-волевом развитии. Это дети с нарушением зрения, слуха, интеллектуальной недостаточности, речи, и др.

**Используем имаготерапию при**:

- нарушениях поведения;

- страхах;

- нарушении коммуникативной сферы.

Известно, что дети с удовольствием слушают сказки. Они грустят и радуются вместе с их героями, с интересом следят за сюжетом, эмоционально реагируют на неожиданные повороты во взаимоотношениях персонажей.

Работая с куклой, звуки речи должны направляться к зрителям, необходимо позаботиться о четкой дикции, о достаточной силе голоса. Действуя с куклой, надо следить за тем, чтобы её движения соответствовали содержанию произносимых реплик, их интонации. Голос и речь должны соответствовать внутренней характеристике персонажа.

В **работе** можно выделить два уровня сложности:

1-ый вариант:

Ребенок действует куклой. Действуя куклой, идентифицируя себя с ней, он реализует разные способы поведения. Никаких слов он не заучивает. Каждый ребенок говорит и делает то, что на его взгляд верно. Важно поддержать инициативу детей высказать что – либо. Внимание уделяется не тексту, а самому общению, взаимодействию.

2-й вариант:

Ребенок берет на себя роль, что требует от него более уверенного поведения, свободы движений, самовыражения, или сам осознанно строит свои взаимодействия с партнерами.

Драматизируя сказку, дети, как правило, знают, что и кого они изображают, но не всегда знают, как это нужно делать. В результате может возникнуть неудовлетворенность ребенка своими действиями, разочарование, потеря интереса к драматизации и к сказке в целом. В связи с этим возникает необходимость научить детей способам воплощения и передачи сказочного образа, сформировать навыки использования средств выразительности образа на сцене.

Здесь помогут дидактические игры, например: *«Посмотри и повтори»*, *«Вспомни и воспроизведи»*, *«Узнай, чей это жест»*, *«Кто как двигается»*, *«Кому весело, кому грустно»* и т. д. Пока одни дети выполняют задание, педагог вместе с остальными детьми может внимательно следить за игрой каждого маленького актера, отмечая при этом индивидуальное своеобразие передачи образа, исполнения роли**.**

Сказки должны быть небольшими по объёму и простыми по содержанию, чтобы ребенок не испытывал затруднений в понимании их содержания и пересказе.

**Упражнение *«Мир перевоплощения»***

главным образом направлено на снятие мышечных зажимов (поэтому может включаться в упражнения «на разогрев» в начале тренинга) и развитие невербальных средств коммуникации. В этом упражнении сочетаются элементы музыкотерапии, имаготерапии, библиотерапии, изотерапии. Суть упражнения: учащимся предлагается поговорить на языках разных видов искусств. На каком языке говорит театр, балет, музыка, литература, изобразительное искусство? Чтобы это понять, нужно на языках этих видов искусства показать весну (возможен любой объект). По завершении упражнения проводится рефлексия – что удалось/не удалось, что было сложно?

**Упражнения «С*кульптор и глина»***

Суть: участники разбиваются на пары, в каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача скульптора вылепить из глины скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние, делается это путем непосредственных физических воздействий на глину без использования слов. Задача глины – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел скульптора. После окончания работы получившиеся скульптуры выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, скульпторы делятся своим первоначальным творческим замыслом. По завершении - рефлексия.

Данное упражнение способствует развитию экспрессивности, умения выражать свои эмоции и чувства, развитию способности давать «обратную связь», эмпатии, направлено на развитие групповой сплоченности.

ренинг для людей зрелого и пожилого возраста «Имаготерапия»

В коррекционной работе с пожилыми людьми применяется имаготерапия, или психоимажинативная терапия (базирующаяся на концепции Салливена). Она основывается на работе с воображаемыми ситуациями, образующими «окна» в глубокие аспекты внутреннего мира человека и вскрывающими его психодинамику. Используется набор специальных упражнений, облегчающих клиенту интуитивное понимание появляющегося в потоке сознания невербального материала. Используются:

* а) произвольно-заданные образы (стандартные сцены);
* б) манипулирование символическими образами;
* в) мысленное решение проблемы в воображении;
* г) спонтанные зрительные образы (непроизвольно выявляющие нужную информацию).

Внутренний мир, например, клиента-музыканта понимается через слуховые образы. Зрительные образы используются в коррекции для интеграции их в когнитивном и эмоциональном опыте человека. Значимым в такой работе явГлава 4. Методы и приемы психокоррекции отклонений в личностной сфере ляются интерпретации содержания образов им самим. Посредством образов активизируется внутренний диалог, в котором клиент определяет себя в глазах других. Используется процесс рефлексивного обмена представлениями («как я вижу себя» и «тебя», «как я представляю твое представление обо мне»; «как ты представляешь мое представление о тебе» и т.д.). Для преодоления вмешательства «защитных механизмов» человеку предписывается «следовать» за любым образом, абстрактным и конкретным, реалистичным и экзотичным, обращенным в прошлое или будущее, «желаемым» и «должным», произвольно создаваемым и спонтанно возникающим. Особенно эффективно «делание» чего-то в воображаемой ситуации. Человек должен «отпустить» поток образов; он «просматривает» фильм в голове. Фокусирование на любой *части* образа может вызвать изменение *целостного* образа, высветить новые детали, существенно трансформировать его содержание (монстр превращается в начальника и т.п.). Количественно и качественно изменяются эмоции (воображение строгого профессора в «домашних условиях» может уменьшить стресс от предстоящего экзамена). Образы могут сопротивляться произвольным изменениям (например, упражнение «Семейная фотография»). Обычно у людей нет навыков использования образов в защите от травмирующих воспоминаний. Например, человек страдает депрессией, связанной с чувством вины за то, что он не любил отца в детстве; во время занятий образы могут подсказать ему, что это не так: всплывающие детали помогают переосмыслить травмирующую ситуацию. Во второй фазе происходит процесс реинтеграции — человек сам пытается найти решение с помощью соответствующих образов (J. Morrison).

Общая процедура в имаготерапевтических ситуациях состоит в том, что испытуемый закрывает глаза, расслабляется, после чего психолог просит представить определенные ситуации, выполнить конкретные упражнения. Следует, в целом, отметить, что посредническая функция образов в процессах релаксации и усиления психологического покоя и комфорта является самым простым способом участия образов в изменении субъективного мира. Поэтому в практике психической саморегуляции, особенно при регуляции сложных эмоциональных состояний, развитию фантазииуделяется большое внимание. Через образы психика сбрасывает напряженность, разрушает неадекватные психологические защиты. Образы включены практически во все процедуры, направленные на снятие мышечного и психического напряжения. Это и различные варианты воображения чувства покоя и отдыха; фантазии на тему «парение над землей» и др., мысленная работа с телом, с визуализацией различных аспектов процесса дыхания, а также соматических процессов.

Занятия проводятся как в индивидуальном, так и в групповом варианте. В последнем случае происходит групповое обсуждение содержания образов.

Shorr категоризовал 2500 воображаемых ситуации и выявил основные классы содержаний образов — представления «о себе», «образы тела», «сексуальные образы», «образы родителей», а также образы в связи с зонами конфликтов, стилями защит, терапевтической задачей и т.д. Например, воображаемая интертелесная коммуникация, в частности представление того, какая информация исходит от различных частей тела субъекта другому человеку и наоборот. Техники работы с телесными образами позволяют добиться высокой степени регрессии, актуализировать телесную память, «докопаться» до источников конфликтов и высвободить заблокированную энергию вытесненного аффекта. Работа с телесными образами подразумевает мысленное воспроизведение невербальных аспектов «лицевого поведения». Концентрация на образе своего лица позволяет осознать нюансы эмоционального опыта («брови дугой» — не надменен ли Я? и т.п.).

Образ (особенно в состоянии релаксации) является «внутренним подсказчиком» желаемого физиологического изменения, который советует как редуцировать стресс и боль, снять симптом. Имагоприемы эффективно снимают головную и зубную боль. Один из участников занятий, например, использовал для этой цели представление боли в виде чудовища, которое он прогонял палкой, «поджигая», помимо этого, ему хвост.

Образы позволяют извлекать глубоко запрятанную информацию в плане представления человека о себе. Они — эффективное средство «самообозрения». К примеру, упражнение «В круге» хорошо раскрывает проблему зависимости.

А.А. Гостев выделяет, что элементы самоконфронтации хорошо раскрываются упражнениями из серии «Двойник». Часто этими двойниками становятся «внешнее Я» и «внутреннее Я»; взаимодействие между ними вскрывает конфликт. Хорошей «подсказкой», в частности, для размышления об особенностях своей коммуникации будет видение себя *одного* на вершине (упражнение «Подъем на гору»), когда панораму и дорогу вниз закрывают облака. Особенности детско-родительских отношений и влияние их на взрослую жизнь хорошо вскрываются упражнением, в котором человек представляет, что он шепчет что-то в ухо своему отцу/матери. Представление, в котором он «конвоирует» группу противоположного пола, хорошо показывает сексуальные проблемы (Р. Robin).

К. Юнг считал, что образы служат компенсацией ограниченных возможностей осознания, и что культивирование таких образований, как образы «тени», «анимы-анимуса», «самости» облегчает процесс индивидуации (J. Batista). Образы «Персоны» включают конфронтацию «сознательной личности» к жизни; образы «Тени» — конфронтацию неосознаваемых ее аспектов. Посредством образов человек может увидеть свою внутреннюю трансформацию.

Эффективным приемом являются различные варианты «визуального контакта». Глаза, как «зеркало души», отражают внутренний мир и состояние человека, конкретные его проблемы. Техники визуального контакта с воображаемым человеком (с различными людьми в прошлом, настоящем и будущем) помогают прояснить отношения с ними. Например, «смотрение в глаза» своему ребенку может помочь «отвергающей матери» осознать сложности взаимоотношений с ним. Задания на визуальный контакт с недоброжелателями могут открыть неожиданные для субъекта вещи. Как утверждает А.А. Гостев, произвольные фантазии также создают условия для осознания важных вещей. Широко используются ретроспективные образы детства, и «родительские образы».

Эффективным для проработки проблем отношений с родителями являются также упражнения, в которых субъект мысленно меняется с ними местами. Динамика семьи хорошо вскрывается образами «семейных трапез». Трансформация образов в процессе терапии может быть индикатором

*направления* происходящих психологических изменений личности. Имаготерапия имеет чрезвычайно широкий спектр применения. Образы (чаще метафорические) успешно используются в семейной терапии (N. Brink), в работе с диадами (Shore). Имаготерапия эффективна для изживания вредных привычек — курения, алкоголизма, патологических наклонностей. Образы — хороший посредник при обучении нетрудоспособных, при работе с правонарушителями и другое.

РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

**Реабилитация в пожилом возрасте**

**Зачем нужна реабилитация в пожилом и старческом возрасте**

Благодаря стремительному промышленному прогрессу, демографическая ситуация в XX веке сложилась так, что доля людей пожилого и преклонного возраста неуклонно растет. Статистика ООН говорит о следующем: в 1950 г. количество людей в возрасте от 60 лет и старше в мире составляло 214 млн. человек, ещё через 25 лет эта цифра выросла до 350 млн. и оставалась таковой до самого конца века. Прогноз на 2025 год приводит цифру в 1 млрд. пожилых людей. Поэтому проблема реабилитации в пожилом возрасте становится всё более животрепещущей.

Тенденция «старения» населения Земли связана с увеличением продолжительности жизни. Меняется и понимание того, что такое пожилой возраст: 50-летний человек, которого в прошлом веке посчитали бы глубоким стариком, для нас не является таковым и зачастую сам не воспринимает себя так, продолжая вести активную жизнь. Однако, несмотря на бытовой комфорт и все достижения медицины, организм с возрастом всё равно меняется – ослабевает, накапливает токсины, изнашивается. В пожилом возрасте люди склонны к болезням позвоночника, артрозам и артритам, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, из-за которых можно потерять подвижность и способность обслуживать самого себя. Человеку преклонного возраста грозит беспомощность, одиночество и довольно безрадостное существование, поэтому он часто нуждается в реабилитации.

В 1982 г. в Вене состоялась Всемирная ассамблея ООН по программам старения, на которой был выработан план мероприятий по улучшению качества жизни и здоровья людей пожилого возраста. Во многих странах мира разрабатываются и внедряются национальные программы по реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.

**Что представляет собой реабилитация пациентов пожилого возраста**

Реабилитация – это совокупность различных мер (медицинских, юридических, профессиональных, педагогических, социально-экономических), которые нацелены на компенсацию или восстановление утраченных возможностей и функций организма, а также способности к трудовой деятельности.

Создание новых методов реабилитации граждан, находящихся в пожилом возрасте, становится всё более важным в социальном и экономическом плане. Их главная цель – адаптировать каждого пожилого человека к существованию в комфортном для него социальном окружении. Для её достижения необходима грамотная и своевременная восстановительная терапия, которая позволит предотвратить потерю важных функций организма и не дать человеку пожилого возраста превратиться в беспомощного инвалида. Но даже принятие всех профилактических и лечебных мер не всегда может полностью вернуть пожилому гражданину трудоспособность, поэтому помощь окружающих, их понимающее и доброжелательное отношение играют большую роль в его жизни.

Успех реабилитации и гериатрической профилактики зависит ещё от одного критерия – наличия у престарелого человека или инвалида личной мотивации к активной полноценной жизни. Если у него есть хобби, интересы, подходящая работа, социальная и культурная жизнь, близкие люди или глобальная цель – он будет медленнее стареть и имеет все шансы прожить дольше.

Таким образом, реабилитация граждан пожилого возраста и инвалидов работает сразу в трёх направлениях: реинтеграция человека в социум, восстановление или сохранение его трудоспособности, обеспечение независимости от окружающих людей в бытовых и экономических вопросах.

**Какие особенности имеет реабилитация пациентов пожилого и старческого возраста**

Прогресс в области медицины и психологии даёт возможность с помощью программ реабилитации не только продлить жизнь, но и повысить её качество в пожилом возрасте, значительно улучшив состояние здоровья людей. Но необходимо понимать, что избежать некоторых возрастных изменений практически невозможно. О каких именно изменениях идет речь?

**1) Множественность поражения органов и систем организма пациента.**

Статистика медицинских учреждений отражает довольно печальную картину: любой пациент пожилого возраста страдает четырьмя и более заболеваниями (чаще всего хроническими). При разработке программ реабилитации лиц пожилого возраста необходимо учитывать, что:

* Пожилые люди обычно принимают большое количество различных лекарств одновременно;
* Симптомы болезней у них могут проявляться специфически (не так, как у молодых);
* Отсутствие лечения опасно тем, что состояние больного может стремительно ухудшиться, вплоть до смертельного исхода, любые промедления опасны;
* Риск осложнений возрастает с каждым годом жизни;
* После того, как болезнь вылечена, необходима долгосрочная реабилитация и поддерживающая терапия.

**2) Потребность пожилых людей в психологической помощи.**

Данные ВОЗ свидетельствуют о том, что как минимум у 40 % людей пожилого возраста наблюдаются симптомы депрессии. Причины её связаны не только с состоянием здоровья, но и с социальными факторами: недостатком общения, чувством собственной ненужности и бесполезности, одиночеством, пренебрежением со стороны молодых, неспособностью адаптироваться к быстро изменяющемуся миру.

Пожилым людям нужна не только поддержка в быту и медицинское обслуживание, но и социальная защита, а также психологическая помощь. С выходом на пенсию многие люди выпадают из активной социальной жизни, и потом им не хватает мотивации включиться в неё опять, уже в новом статусе. Требуется социальная реабилитация.

**3) Отношение к возрасту как к диагнозу.**

Многие пожилые люди воспринимают свой возраст как печальный диагноз, с которым можно только смириться и пассивно плыть по течению, а реабилитацию считают бесполезной. Более того, их окружение – от родственников до медицинских работников – разделяет это мнение и на любые вопросы со вздохом отвечает: «Это возраст, ничего не поделаешь».

Вполне естественно, что пожилой человек очень скоро теряет всякое желание и стимулы заботиться о своём здоровье и качестве жизни. Поэтому при реабилитации лиц пожилого возраста имеет особую актуальность моральная поддержка и создание правильного настроя.

**4) Процессы реадаптации в пожилом возрасте идут медленнее**.

Пожилому человеку и его близким следует набраться терпения: восстановление может занять довольно много времени.

**5) Компенсаторные возможности ограничены**.

Что это значит? У пожилых людей адаптационные реакции организма на повреждения нарушены, и не всегда срабатывает механизм, при котором органы и системы, не пострадавшие от болезней, выполняют функции поврежденных структур. Программы реабилитации должны это учитывать и исходить из возможностей каждого конкретного пожилого пациента.

**6) Предпочтение немедикаментозным видам восстановительного лечения**.

Чем старше человек, тем риск возникновения аллергических реакций и отравлений у него выше. Кроме того, пожилые люди обычно вынуждены принимать большое количество разных лекарств, которые могут дать опасные побочные действия при сочетании с другими препаратами. Поэтому людям преклонного возраста, по возможности, прописывают иные методы лечения – как традиционные (физиотерапия, массаж и физкультура, лечение водой, теплом и магнитным полем), так и нетрадиционные (трудо- и арт-терапия, различные виды психотерапии).

**Как должна проводиться реабилитация пациентов пожилого возраста**

Проведение реабилитации в пожилом возрасте опирается на ряд **правил**:

* Внимание к психологическому и эмоциональному состоянию пациента, учёт его мнения о заболеваниях и предпочтительном лечении;
* Следование чёткому плану мероприятий, который вырабатывается совместно с пациентом;
* Регулярное и постоянное наблюдение за состоянием основных органов и систем организма (по таким показателям, уровень сахара в крови, давление и температура, частота пульса и дыхания);
* Поддержание у пожилого пациента энтузиазма и уверенности в успехе реабилитации, отслеживание и поощрение любых позитивных изменений;
* Стимулирование пациента к активной позиции в лечении и самообслуживании.

Социальная реабилитация инвалидов и лиц пожилого возраста непременно должна быть комплексной и направленной на восстановление их активности в обществе. Реабилитация не увенчается успехом, если не будут учитывать характер, личностные особенности пожилого человека и социальное окружение, с которым он находится в тесной связи. Цель реабилитации – достижение гармонии между телом пациента, его психикой и социумом, в котором он находится. Исходя из этого, выбираются и методы воздействия – физические и психологические.

**Какой может быть реабилитация граждан пожилого возраста**

Реабилитация людей пожилого возраста (включая инвалидов) бывает нескольких типов:

**Медицинская реабилитация**

Медицинская реабилитация в пожилом возрасте служит для восстановления функций и возможностей организма, частично или целиком утраченных. Для достижения этой цели применяются различные **восстановительные программы и методики**:

* Физические (все физиотерапевтические процедуры и лечебная гимнастика). Поддерживают тонус мышц и гибкость суставов, предотвращают их атрофию, усиливают иммунитет, нормализуют кровообращение и обменные процессы, снимают воспаления, отёчность и боль.
* Эрготерапия. Метод обучения двигательным навыкам, которые необходимы пожилому человеку в повседневной жизни.
* Механотерапия. Физкультура с использованием специально разработанных аппаратов и тренажёров.
* Массаж. Применяется на всех этапах реабилитации, в том числе, к лежачим больным.
* Фитотерапия.
* Протезирование и ортезирование.
* Санаторно-курортное лечение.
* Технические средства реабилитации (для самообслуживания, передвижения и ориентирования, обучения и т.д.).
* Диеты. Подбираются таким образом, чтобы ускорить метаболизм в организме пожилого больного и обеспечить его достаточным количеством витаминов и питательных веществ.

**Психологическая реабилитация**

Для результативной и быстрой реабилитации необходим оптимистичный, активный настрой пациента, вера в успех, интерес к жизни. С пожилыми людьми проводится комплексная психологическая работа, направленная на то, чтобы пробудить в них желание жить, нормализовать их эмоциональное состояние, научить преодолению стрессов и формированию устойчивой самооценки, укрепить когнитивные функции. Методы этой работы самые разнообразные: арт-терапия, ароматерапия, лечение травами, сеансы медитации и релаксации. Некоторые мероприятия проводятся в групповом формате. Возможно применение лекарственных средств.

**Социальная реабилитация**

Один из главных компонентов реабилитации пожилых является общение. Оно необходимо любому человеку, чтобы чувствовать себя востребованным, а пожилым людям и инвалидам, нередко оказывающимся в изоляции и одиночестве, контакт с людьми ещё более важен.

Социальная реабилитации инвалидов и лиц пожилого возраста складывается из комплексного применения следующих мер:

* Ресоциализация пожилых граждан (стимулирование их к социальной активности, возвращению к общественной жизни, выходу из изоляции).
* Социальная помощь.
* Развитие и сохранение навыков самообслуживания, оказания себе необходимой помощи и достижения экономической самостоятельности.
* Нормализация жилищных условий в соответствии с потребностями и ограничениями пациента, предоставление технических средств, необходимых для повседневного существования.
* Организация культурно-досуговых мероприятий и отдыха.
* Духовная поддержка.

Социальная реабилитация лиц пожилого возраста имеет своей целью не только их выживание, но и социализацию, адаптацию в обществе. Показателем успешности такой реабилитации является достижение пожилым человеком или инвалидом высокого статуса в социальной среде, удовлетворённости жизненными условиями и своим местом в обществе.

Медико-социальная реабилитация людей пожилого возраста реализуется в формате обслуживания на дому, адресной соцзащиты, срочной разовой социальной помощи и т.д. Система реабилитации включает в себя множество учреждений разных видов – жилые дома и интернаты для престарелых, учреждения дневного пребывания, центры социального обслуживания, санатории и многие другие.

**Профессиональная реабилитация**

По итогам многочисленных исследований был сделан вывод, что разнообразие впечатлений и регулярные тренировки интеллекта в пожилом возрасте заметно снижают риск развития болезни Альцгеймера, старческой деменции и других подобных расстройств. Пожилые люди, в круг интересов которых входит чтение, интеллектуальные игры, логические загадки, головоломки и иностранные языки, сохраняют ясность мышления и память гораздо дольше своих ровесников.

Это необходимо учитывать при проведении профессиональной (трудовой) реабилитации лиц пожилого возраста. В первую очередь, необходимо разделить весь контингент пожилых на группы по их способностям к социальной активности, после чего вводить **дифференцированные реабилитационные режимы:**

* Режим общественно-трудовой занятости: делает упор на труд, реализацию знаний и навыков пожилого пациента, его возвращение в социальную и профессиональную среду.
* Лечебно-активирующий режим: нацелен на сохранение и поддержание всех имеющихся навыков и умений, включая простейшие бытовые, и активизацию социальных контактов и общения.
* Лечебно-охранительный режим: сохранение соматических функций организма и контроль их состояния.

В соответствии с уровнем социальной и трудовой активности, состоянием здоровья и интеллекта пациента пожилого возраста, ему назначают один из режимов реабилитации.

**Трудовая реабилитация граждан пожилого возраста**включает в себя терапию занятостью, или трудотерапию – подбор видов созидательной деятельности таким образом, чтобы вылечить или скомпенсировать психические и физиологические нарушения пациента. В результате ожидается восстановление функций, необходимых для самостоятельной повседневной жизни.

**Виды терапии занятостью**, доступные пожилым людям, проходящим реабилитацию в соответствующих учреждениях:

**1) Работа с деревом**

Это один из видов трудотерапии, который развивает и сохраняет многие важные функциональные возможности человека в пожилом возрасте, начиная от мелкой моторики и заканчивая творческими способностями.

Для каждого пациента разрабатывают индивидуальный план лечения, называемый «карта терапии занятостью». Если реабилитация проходит в условиях стационара или пансионата, то учитываются мнения медперсонала и других проживающих, формируются группы по каждому виду труда.

**2) Шитье и другие виды рукоделия**

Рукоделие прекрасно воздействует на мелкую моторику, укрепляет внимание, пробуждает творческие способности и снимает нервное напряжение. Этот вид деятельности очень полезен пациентам пожилого возраста с проблемами в когнитивной и эмоциональной сферах. Рекомендован прежде всего женщинам, особенно тем, которые в молодости занимались пошивом одежды, вышивкой, вязанием и т.д. и имеют необходимые навыки.

**3) Садоводство (сельскохозяйственный труд)**

Эта деятельность легко дозируется, не требует какого-либо сложного оборудования, знаний и опыта, её можно вести практически в любых условиях. Садоводство фактически состоит из разных действий и может сочетаться с другими методами реабилитации (например, ароматерапией, если пожилому пациенту нравится выращивать садовые цветы или лекарственные растения).

Занятие садоводством не только усиливает сенсорную стимуляцию, но и укрепляет чувство ответственности и умение планировать на длительный срок, подталкивает к поиску информации и общению с другими людьми, даёт видимый результат.

**4) Искусство**

Ценно как метод выражения эмоций и чувств, снятия стресса.

В рамках реабилитации пациента пожилого возраста предлагаются следующие занятия:

* Живопись;
* Раскрашивание, копирование, обводка трафаретов и т.п. (для тех, кто не любит рисовать всю картину целиком);
* Роспись по дереву, раскрашивание деревянных заготовок;
* Лепка из глины, в том числе изготовление посуды на гончарном круге;
* Выжигание по дереву;
* Создание картин и композиций в смешанной технике из различных материалов;
* Занятия музыкой: обучение игре на инструментах, хоровому пению, вокалу и караоке, танцам; художественная самодеятельность, проведение праздников и конкурсов;
* Арт-терапия – обучение актёрскому мастерству, технике речи, мимике и пластике, организация любительских спектаклей;
* Выезд на экскурсии, пешие прогулки, культурные мероприятия;
* Групповой просмотр фильмов и телепередач с последующей дискуссией.

**5) Приготовление пищи**

Кулинария не только даёт полезные и ощутимые результаты, но и приучает к самостоятельному обслуживанию и формирует навыки, необходимые человеку в любом возрасте. Может упрощаться и модицифироваться в зависимости от условий проживания.

**6) Игровые и спортивные виды деятельности**

* Настольные игры (домино, нарды, шахматы, шашки и т.д.);
* Упражнения на тренажёрах (велотренажёре, беговой дорожке и т.д.), использование массажных кресел и массажёров;
* Спортивные занятия, начиная от простой ходьбы, плавания, лыж и заканчивая командными играми (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.);
* Физкультурные занятия в рамках группы здоровья.

**7) Просветительская реабилитация**

Ведётся в следующих направлениях:

* Предоставление информации и консультаций, касающихся медицинской реабилитации.
* Информирование самого пациента и его родственников о возможностях социально-бытовой реабилитации.
* Оповещение о существующих источниках социальной реабилитации и поддержки.

Людям пожилого возраста бывает нелегко ориентироваться в окружающей их социальной действительности, которая быстро меняется. Поэтому необходимо проводить просветительскую реабилитацию: рассказывать им о том, какие права у них есть, какие социальные услуги им положены и на каких условиях, предлагать оптимальные варианты. Кроме социально-экономического аспекта, есть и личностный: ознакомить пожилого человека с теми изменениями, которые происходят с возрастом в его организме и психике, объяснить закономерности и научить приспосабливаться к ним.

**Геронтологический уход** – комплекс мероприятий и действий по оказанию помощи и обслуживания лиц пожилого возраста с учетом особенностей их здоровья и психики:

* Забота о пожилых в их семье и обществе в целом.
* Предоставление медицинского обслуживания.
* Наблюдение за их физическим и психоэмоциональным состоянием, психологическое сопровождение.
* Предоставление доступа к социальным и юридическим услугам.
* Право на принятие решений относительно ухода, лечения, качества жизни.
* Реабилитация на базе стационаров (дневных и круглосуточных), пансионатов и интернатов для лиц пожилого возраста, в амбулаторных условиях или на дому.

**Как должна проходить реабилитация после перелома бедра в пожилом возрасте**

Тазобедренный сустав – самый большой и нагруженный сустав в человеческом организме (на него ложится вес всего тела при ходьбе), имеющий округлую форму. Он состоит их двух частей – круглой головки бедренной кости и вертлужной впадины внутри тазовой кости; с ним соединено множество мышц и связок.

Наиболее хрупкая часть этой конструкции – шейка бедренной кости, соединяющаяся с головкой. Именно она обычно ломается при механических травмах. К сожалению, в пожилом возрасте это происходит довольно часто (обычно в результате падения) из-за снижения прочности костей.

Это опасное и тяжёлое поражение, которое может привести к утрате способности ходить. Поэтому при переломе шейки бедра в зрелом возрасте обычно назначается срочная операция, позволяющая восстановить функции тазобедренного сустава в максимально короткий период и исключить риск осложнений.

Без операции выздоровление занимает очень длительное время. Сроки восстановления подвижности сустава невозможно точно определить заранее, поскольку на них влияет множество факторов: возраст и самочувствие пострадавшего, состояние его костей и других систем организма, наличие хронических болезней, иммунитет, характер и особенности перелома. У среднестатистического пациента период восстановления занимает около полугода, но в пожилом возрасте может затянуться до года и дольше. В самом неблагоприятном случае, если организм ослаблен и имеет множество других патологий, перелом может так и не срастись, и пожилой человек окажется прикованным к постели до конца жизни.

Реабилитация после перелома шейки бедра в пожилом возрасте складывается из следующих терапевтических мер:

**1) Лечебная гимнастика**

Для того чтобы вернуть тазобедренному суставу активность, очень важно тренировать его, регулярно давать ему адекватные физические нагрузки. В программы реабилитации, разрабатываемые врачами для пациентов пожилого возраста с переломом шейки бедра, входят не только двигательные, но и дыхательные упражнения. Нагрузка постепенно увеличивается, тренировки усложняются, и при благоприятном ходе процесса восстановления уже через несколько месяцев пациент начинает передвигаться с тростью.

**2) Физиотерапия**

Кроме тренировок, в реабилитации после перелома шейки бедра у пациентов пожилого возраста активно применяются физиотерапевтические методы – электрофорез, бальнеотерапия, лечебные грязи, ультравысокочастотная и магнитная терапия, парафиновые аппликации. Они направлены на предотвращение осложнений и заражений, нормализацию кровообращения в области перелома и снятие болезненных симптомов, таких как отёки, раны и рубцы в результате операции.

**3) Питание**

Длительная реабилитация после перелома шейки бедра может вызвать у человека пожилого возраста депрессию и снижение аппетита. Поэтому за диетой в период выздоровления нужно тщательно следить, уделяя внимание не только питательности и калорийности блюд, но и тому, чтобы они были вкусными. Желательно исключить из рациона пожилого пациента пищу, которая может привести к проблемам с желудком или кишечником (вздутие живота, запоры, гастрит и т.д.). И наоборот, кисломолочные продукты, особенно творог, способствуют профилактике расстройств ЖКТ. Кроме них, для скорейшего заживления перелома полезна пища с высоким содержанием витаминов и кальция (он участвует в формировании костной ткани).

**4) Массаж**

Ещё одна эффективная терапевтическая мера, применяемая в пожилом возрасте при реабилитации после перелома шейки бедра, – массаж. В первую очередь массируют мышцы здоровой ноги, что позволяет активизировать приток крови, в том числе и к месту травмы. Если травмированная нога зафиксирована в вытянутом положении, её тоже массируют легкими движениями – прикосновениями, спиралевидными поглаживаниями и растираниями со всех сторон. Массаж необходимо делать регулярно (в идеале – ежедневно), тогда можно рассчитывать на терапевтический эффект в виде:

* Расслабления мышц, снятия спазмов и зажатости;
* Усиления кровотока в костных и мышечных тканях, насыщения их питательными веществами и кислородом;
* Тренировки мышц, профилактики их атрофии и других осложнений после операции и длительного периода неподвижности;
* Ускорения регенерации тканей в области перелома;
* Снятия боли.

**Как проводится реабилитация инвалидов пожилого возраста**

Пожилые инвалиды – это особая категория населения, у которой трудности, связанные с возрастом, сочетаются с проблемами инвалидности и ограничением возможностей. Причем ресурсов (как материальных и физических, так психологических, волевых) для их решения у инвалидов пожилого возраста гораздо меньше, чем у молодых инвалидов или обычных пенсионеров. Можно без преувеличения сказать, что это люди, находящиеся в беде и нуждающиеся в помощи, потому что они практически лишены шансов справиться со своими трудностями самостоятельно.

Пенсионерам с инвалидностью законодательство фактически отводит роль пассивных беспомощных потребителей благ в рамках простого выживания и продолжения жизнедеятельности. Но такой подход к оказанию помощи, при котором получателя благ не стимулируют ни к какой полезной для общества деятельности, неэффективен и ещё больше стигматизирует инвалидов преклонного возраста, вытесняет их на обочину социальной и экономической жизни, разобщает с людьми. Куда более действенным было бы вовлекать их в активную деятельность (в соответствии с их физическими и психическими возможностями, конечно), общественную и культурную жизнь, способствовать формированию и укреплению их связей со здоровыми людьми – то есть, в реабилитации делать упор, прежде всего, на социальную реинтеграцию инвалидов.

Медико-социальная реабилитация инвалидов пожилого возраста включает в себя:

* Терапевтические меры (восстановительную терапию, протезирование и ортезирование, пластическую хирургию, санаторное лечение);
* Помощь в трудоустройстве и адаптации к работе, дополнительное обучение и повышение квалификации, профориентацию;
* Различные меры социальной реинтеграции, начиная с социально-бытовой и заканчивая культурной (сюда относятся также спортивные и оздоровительные мероприятия).

Все эти меры подбираются и реализуются в соответствии с ИПР – индивидуальной программой реабилитации инвалида, составляемой при его освидетельствовании (первичном и повторном).