

# Психологические методы работы с ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

**Выполнила:**  
студентка 5 курса  
2 группы факультета  
клинической психологии  
Минина Ю.А

Мы живем в период старения пожилого населения. Среди лиц в возрасте 60 лет и старше наиболее динамично увеличивается доля лиц в возрасте от 80 лет. Именно поэтому проблема обеспечения достойной старости становится с каждым годом все более актуальной.



После выхода на пенсию социальная активность человека, как правило, снижается. Люди преклонного возраста часто замыкаются в себе, ощущают свою ненужность, страдают от дефицита общения. Это ведет к развитию депрессии, обострению хронических болезней. Поэтому наряду с медицинскими процедурами необходимо уделять внимание психологической коррекции подобных состояний.



Общение с психологом для пожилых людей — это не только возможность выговориться, но и способ предупреждения прогрессии деменции — старческого слабоумия, а значит, это возможность дольше оставаться умственно и физически активными, самостоятельными и достаточно независимыми людьми.

# Психологическая работа с пожилыми людьми имеет особенности:

- демонстрация безусловного уважения к пожилым клиентам;
- апеллирование к их жизненному опыту;
- создание и поддержание необходимого психологического климата;
- подчеркивание искреннего интереса к пожилым людям и подлинное желание помочь им;
- предоставление максимальной возможности высказаться;
- говорить просто и понятно;
- ограничивать контакт 25-30 минут;
- использовать в процессе работы приемы одобрения и успокаивания, отражения содержания.

# Основные методы в работе с ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ:

- Биографический метод и мемуаротерапия
- Арт-терапия
- Музыкотерапия
- Когнитивно-поведенческие методы
- Тренинг когнитивных навыков
- «Терапия воспоминаний»,

# Биографический метод и мемуаротерапия

Один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности. Направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило настоящее и продолжает влиять на него.

Работа с биографией пожилого человека может осуществляться двумя путями: как описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека; как описание и изучение фактологической, «вершинной» стороны жизни человека (исторический подход).



# Биографический метод и мемуаротерапия



Написание мемуаров может являться мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Занятие подобного рода включает человека в общественную жизнь и позволяет ему отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости.

# Арт-терапия

Искусство и творчество - простой, но действенный метод работы с пациентами преклонного возраста.

Методика основана на следующем постулате: человек, погружаясь в творчество, отвлекается от неприятных переживаний, у него повышается самооценка и интерес к жизни. Арт-терапия приносит огромную пользу для пожилых людей: улучшается их память, мелкая моторика пальцев, сохраняются физическая и интеллектуальная форма. Групповой формат занятий благоприятно сказывается на коммуникативных способностях человека, что немаловажно в преклонном возрасте.





# Арт-терапия для пожилых включает:

- рисование;
- художественная лепка ;
- шитье;
- роспись, декорирование предметов ;
- фотография;



# Музыкотерапия



Воздействуя на эмоции человека, музыка способна создавать настроение, благотворно действующее на его состояние, пробуждающее энергию и требующее актуализации в деятельности.

Применяется в целях релаксации, улучшает сон, уменьшает стресс, раздражительность.

# Музыкотерапия

У пожилых людей музыка в терапевтических целях помогает справиться с симптомами болезни Альцгеймера, улучшить координацию при болезни Паркинсона.



Улучшает настроение и качество жизни в целом, что особенно часто применяется для пожилых людей, находящихся на лечении в больницах, престарелых домах.



# Когнитивно-поведенческие методы



Основной целью поведенческих методов является развитие практических и социальных навыков, что позволяет чувствовать пожилым людям себя более самостоятельными, повышает качество их жизни.



# Когнитивно-поведенческие методы

Применяются для изменения локуса контроля, что дает человеку ощущение, что он может в большей степени управлять ситуацией.

Обучение эффективным стратегиям совладания, в частности для совладания с хроническими болями.

# Тренинг когнитивных навыков

Задачи:

- поддержание когнитивных навыков: функций внимания, памяти, интеллектуальных способностей;
- активное побуждение их к познавательной деятельности, получению новых знаний, обучению современным технологиям, развитие творческого потенциала;



# Тренинг когнитивных навыков

- создание условия для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации;
- компенсация слабовыраженной когнитивной дефицитарности



# «Терапия воспоминаний»,

Как терапевтическая деятельность, работа с воспоминаниями проводится индивидуально или на кружковом (клубном) занятии в разных формах:

разговор, пение песен времён молодости, посиделки у самовара, использование навыков и умений, проживающих при работе над творческими проектами, обучение проживающими других тем видам деятельности и умений, которыми владеют сами.

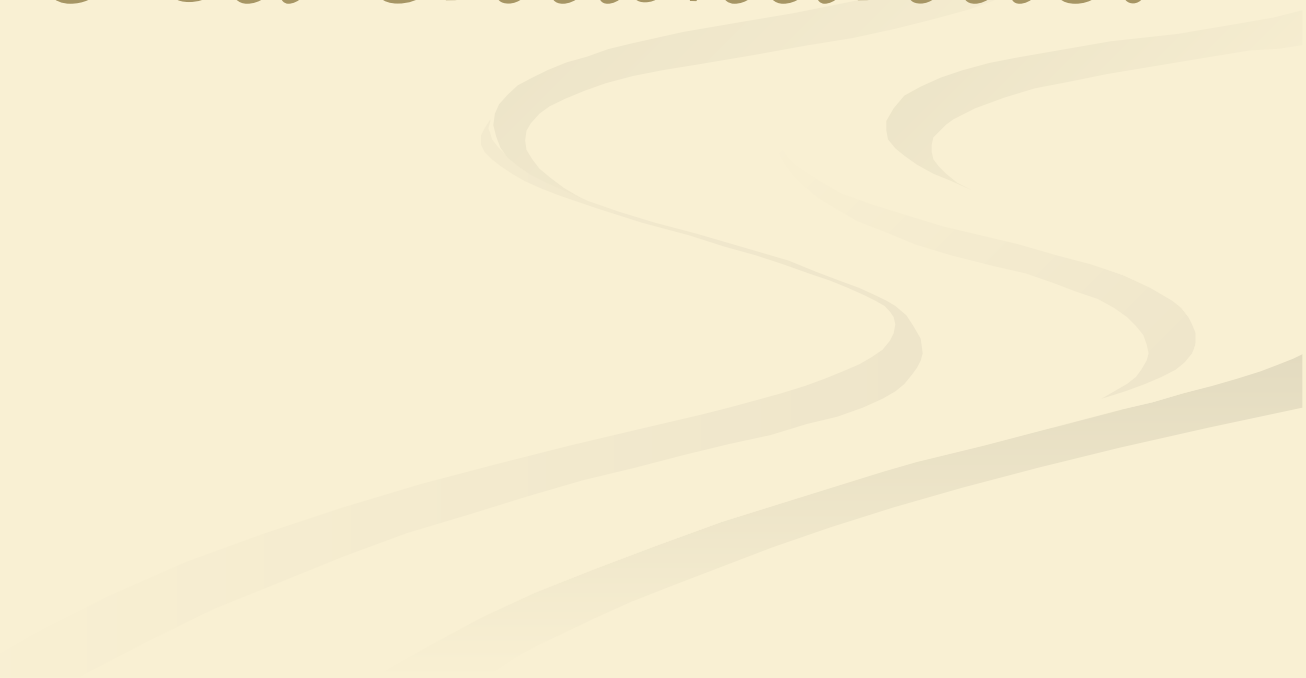
Здесь воспоминания сами собой являются особым родом активности, которая обеспечивает чувство радости и удовольствия, поддержку и терапию старых клиентов. Использование терапии воспоминаниями позволяет зачастую повысить качество жизни пожилых людей.



# «Терапия воспоминаний»,



*Спасибо за внимание!*

The background is a solid light beige color. In the bottom right corner, there are several overlapping, wavy, light-colored lines that create a sense of movement and depth.