Областное государственное бюджетное учреждение

социального обслуживания

«Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендован |  | Утвержден  Приказом директора ОГБУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский»  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. № \_\_\_\_ |

**Методическая технология «Крупотерапия»**

**Разработчик технологии:**

Ергонова Регина Анатольевна,

психолог ОГБУСО

«Дом-интернат для престарелых

и инвалидов п. Усть-Ордынский»

п. Усть-Ордынский

2024 г.

**Актуальность методической технологии**

Дом-интернат является той средой, в которой многие престарелые люди живут долгие годы. От организации всей жизни учреждения, его вместимости, расположения, планировки, обстановки от организации досуга и занятости, социально-медицинской и психологической помощи, степени контактов живущих с внешним миром зависит состояние физического и психологического здоровья пожилого человека.

Пожилые люди, проживающие в ОГБУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский» часто сталкиваются с различными физическими и психологическими проблемами, которые могут существенно влиять на их качество жизни.

В последние годы все больше внимания уделяется альтернативным методам лечения и поддержки. Крупотерапия - это метод лечения и реабилитации, основанный на использовании крупы (гречки, риса, овсянки и т.д.) в качестве терапевтического инструмента. Она может включать в себя различные виды деятельности, такие как готовка, выращивание крупы, создание крупных композиций и т.д.

Технология крупотерапии – это метод, основанный на использовании крафта - декоративных элементов различной текстуры и цвета для создания коллажей и композиций.

Для работы психолога с пожилыми людьми крупотерапия может быть очень актуальной и полезной. Вот несколько причин, почему это так:

1. Стимуляция мозговой активности: Крупотерапия требует от пожилых людей двигаться, манипулировать и работать с различными материалами. Это помогает стимулировать мозговую активность и улучшать когнитивные функции. Исследования показывают, что такие виды творческой деятельности могут помочь предотвратить память, концентрацию и когнитивное ухудшение у пожилых людей.

2. Улучшение эмоционального благополучия: Работа с крупами может быть терапевтической для пожилых людей, помогая им выразить свои эмоции и чувства через творчество. Это может способствовать улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности. Крупотерапия также может помочь пожилым людям избавиться от негативных эмоций и улучшить общее эмоциональное благополучие.

3. Развитие моторики: Крупотерапия включает в себя манипуляцию различными материалами, такими как зерна, крупы и мелкие детали. Это может помочь пожилым людям в развитии и поддержке моторики рук и пальцев, а также улучшении координации движений.

4. Социальное взаимодействие: Участие в совместной работе над технологией крупотерапии может способствовать социальному взаимодействию пожилых людей. Это может помочь им чувствовать себя связанными и включенными в общество, а также снизить чувство одиночества.

5. Развлечение и удовольствие: Крупотерапия может быть просто привлекательной и интересной формой развлечения для пожилых людей. Это может помочь им провести время с удовольствием, отвлечься от повседневных забот и насладиться процессом творчества.

Таким образом, технология крупотерапии в работе психолога с пожилыми людьми имеет актуальность, так как она может быть полезной для стимулирования мозговой активности, улучшения эмоционального благополучия, развития моторики, социального взаимодействия, а также для развлечения и удовольствия.

**Цели и задачи**

**Целью** применения технологии крупотерапии в работе психолога с пожилыми людьми является улучшение их психологического благополучия и качества жизни. Она направлена на развитие психологической поддержки и помощи, предоставляемой пожилым людям.

**Задачи:**

1. Установление эмоционального контакта: создание доверительной атмосферы, установление эмоциональной связи с пожилыми клиентами.

2. Повышение самооценки и самопринятия: помощь пожилым людям в принятии себя и своего возраста, формирование позитивного самовосприятия.

3. Работа с эмоциональным состоянием: помощь пожилым людям в осознании и управлении своими эмоциями, умение справляться с потерей, одиночеством, депрессией и другими эмоциональными проблемами.

4. Развитие социальных навыков: помощь пожилым людям в общении, установлении и поддержании социальных связей, развитии навыков работы в группе.

5. Работа над психологическими проблемами: помощь пожилым людям в решении психологических проблем, таких как тревожность, фобии, снижение когнитивных функций и др.

**Ожидаемые результаты**

1. Улучшение эмоционального состояния и настроения пожилых клиентов.
2. Повышение самооценки и самопринятия пожилых людей.
3. Развитие навыков регуляции и управления своими эмоциями.
4. Повышение уровня адаптации и коммуникативных навыков пожилых людей.
5. Снижение уровня тревожности, депрессии и других психологических проблем у пожилых людей.
6. Улучшение качества жизни и общего благополучия пожилых людей.

**Адресат технологии** – специалисты и получатели социальных услуг ОГБУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов п. Усть-Ордынский»

**Объем технологии** – 24 часа

**Формы организации процесса обучения –** очная

**Срок реализации технологии** – 1 год

**Режим занятий** – занятия 2 раза в месяц по 60 минут

**Форма обучения** – индивидуальное, групповое занятие

**Содержание технологии**

**I этап - подготовительный**

1. Изучение основных принципов крупотерапии: психолог должен сам ознакомиться с этим методом и его особенностями.

2. Организация занятий по работе с крупами: психолог должен определить, какие крупы будут использоваться, провести исследование достаточности инвентаря и приобрести недостающие крупы, а также определить удобное место для проведения занятий.

3. Разработка программы занятий: психолог должен составить разнообразные упражнения и задания, которые помогут пожилым людям использовать крупы в терапевтических целях.

4. Проведение индивидуальных и групповых занятий: психолог должен работать как с отдельными пожилыми людьми, так и с группами, чтобы они могли обсуждать свои эмоции и опыт в процессе работы с крупами.

5. Использование крупотерапии в других форматах работы: психолог должен также проверить возможности применения крупотерапии в других форматах работы, например, в арт-терапии или индивидуальных консультациях.

6. Оценка эффективности крупотерапии: психолог должен вести отслеживание изменений в эмоциональном состоянии и поведении пожилых людей, чтобы определить, насколько эффективно применение крупотерапии.

8. Регулярное обновление программы занятий: психолог должен периодически обновлять программу, добавлять новые крупы и упражнения, чтобы сделать занятия более интересными и разнообразными.

9. Поддержка пожилых людей вне занятий: психолог должен быть готов оказывать поддержку и консультацию пожилым людям вне занятий по крупотерапии, чтобы помочь им справиться с эмоциональными трудностями.

10. Проведение исследований и публикация результатов: психолог может собирать данные о результативности и эффективности крупотерапии и публиковать их, чтобы поделиться полученными знаниями с другими специалистами и общественностью.

**II этап – основной**

**План мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** | **Мероприятие и его краткое описание** | **Форма контроля** |
| Январь | 1 | Ознакомительное занятие о пользе крупотерапии. Участникам расскажут о нетрадиционной формы работы с разными видами крупы, которая направлена нормализацию нарушенных процессов жизни, деятельности организма. Проведут занятие по пальчиковой гимнастике. |  |
| 2 | «Сухой бассейн» из 5-ти видов материала.  Во время занятия участники сортируют содержимое каждый своей пиалки по цвету, размеру и разнообразию материала (горох, мелкие камушки, орехи кедровые, фасоль и мелкие ракушки).  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Февраль | 3 | «Дорожка» из 1-го вида крупы.  Во время занятия участники технологии выкладывают на однотонном листе бумаги прямую дорожку длинной 20 см. и шириной 3 см.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 4 | «Веселая рыбка».  На чистый лист бумаги наносится трафарет в виде рыбки где прорисованы глаза, хвост и плавники, участникам предлагается выполнить контур рисунка из 1 вида крупы (размер рисунка — длина 20 см., ширина 13 см., , так же предлагается обозначит глаза, хвост и плавники рыбки другими видами крупы на выбор участника.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Март | 5 | Дидактическая игра «Собери рисунок из фасоли».  Участникам предлагается нарисовать рисунок из фасоли для развития мелкой моторики и тактильной чувствительности.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 6 | Приготовление каши с использованием крупы. Участникам предлагается  изучить питательные свойства различных видов круп и их влияние на здоровье. Некоторые виды крупы, такие как овсянка, пшено и гречка, считаются особенно полезными для пожилых людей.  Далее выбираем рецепты каш с использованием выбранных видов крупы.  Проводим практические испытания и оцениваем реакцию пожилых людей на предложенные рецепты каш. Собираем обратную связь от пожилых людей о вкусе, консистенции и усвояемости каши.  По результатам испытаний вносим необходимые изменения в рецепты и продолжаем работу над совершенствованием и усовершенствованием каш для пожилых людей. |  |
| Апрель | 7 | «Геометрические фигуры» с использованием, клея, картона и различных видов материалов.  Участникам технологии предлагается выбрать трафарет с геометрической фигурой с использованием 3-х видов материалов, заполнить полностью трафарет выполняя на свое усмотрение внутри его рисунок, но обязательно внутри его сделать яркий акцент из выбранного материала. (ширина и высота самого трафарета 15 см.)  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 8 | Арт-терапия с манной крупой. Участникам предлагается создать удивительные произведения искусства, используя манную крупу как основной материал. Это занятие дает возможность не только для самовыражения и творчества, но и способ для общения, укрепления взаимоотношений и поддержки друг друга.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Май | 9 | Рисование на манной крупе.  Рисование пальчиками по крупе На подносе рассыпается манная крупа. Участникам предлагается при помощи пальцев создать знакомые простые образы. Главной целью этой активности является развитие моторики рук, тактильных ощущений и координации движений. Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
|  | 10 | Создание антистрессовой игрушки.  Антистресс игрушки - это игрушки снимающие нервное напряжение, стресс посредством тактильных ощущений. Участники берут воздушные шарики и наполняют его рисом и манной крупой. Для удобства предлагается воронка и насыпаем через него наполнитель. Украшаем его с помощью лентами или шерстяными нитками, маркером или гелевой ручкой можно нарисовать забавную рожицу на мячике. |  |
| Июнь | 11 | «Сухой бассейн» из 8-и материалов.  Во время занятия участники технологии сортируют содержимое каждый своей пиалки по цвету, размеру и разнообразию материала (фасоль 3 цвета, горох, мелкие камушки, кедровые орехи мелкие ракушки, семечки тыквенные и подсолнечника).  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
|  | 12 | «Цветочная поляна».  Участникам выданы трафареты с изображением летней поляны, на которой нанесены рисунок солнца, цветка, облака, валун и травы.  На данном занятии участникам предлагается с использованием нескольких видов круп бобовых и семечковых сделать контуры нанесенных рисунков. Во время занятия используем 3 вида крупы, фасоль и семечки.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Июль | 13 | Создание рамок для фотографий.  Для изготовления рамок предлагается использовать разнообразные материалы, которые были доступны в доме: макароны, крупы, пластилин. Каждый участник выбирает себе подходящие элементы и начинает творить.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 14 | Красим крупу.  Каждая крупа имеет свой природный цвет. Участникам предлагается использовать светлый рис, белую фасоль и тыквенные семечки для достижения наилучшего результата. Берем плотные полиэтиленовые пакеты либо пакеты зип-лок, спирт либо уксус, пищевые красители желаемых цветов, крупа, пластиковые тарелки для сушки, мерный стаканчик.  Наполняем пакет двумя видами крупы, добавляем в него 2 ст.ложки спирта либо 4 ст.ложки уксуса, наливаем пару струек пищевого красителя, закрываем пакет и трясем его, чтобы окрасились все крупинки, оставляем крупу на тарелке и оставляем высыхать.  Крупа окрашена для создания самых оригинальных поделок из круп своими руками. |  |
| Август | 15 | «Извилистая дорожка» из 2х видов крупы.  Во время занятия участники технологии выкладывают извилистую дорожку вокруг нарисованных валунов, длина 35 см., ширина 3 см., с 1разделительной полосой. Контуры валунов заполняются 3 им видом крупы.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 16 | Поделки из пластилина, круп и картона. Нашим участникам будет очень интересно и увлекательно создавать различные фигурки из пластилина, украшая их яркими и красочными крупами. С помощью обычного картонного основания они смогут придумывать и реализовывать свои собственные фантазийные миры. Не только развивая свою творческую мысль, но и узнавая больше о природе и ее разнообразии.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Сентябрь | 17 | Аппликация из круп «Лесные грибы».  Участникам выданы шаблоны картинок, их участники должны приклеить на картон и промазать клеем ПВА. На клей посыпают разные крупы и равномерно распределяют по картинке. Делать аппликации из круп очень полезно, перебирание крупы способствует развитию мелкой моторики рук, помогает развить фантазию, творческое мышление и воображение. Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника технологии подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 18 | Приготовление каши с использованием крупы.  Варка каши предоставляет участникам возможность развивать навыки коммуникации и повысить чувство полезности и важности. Варка каши является хорошим способом тренировки памяти и когнитивных навыков пожилых людей, так как они должны следить за рецептом, измерять ингредиенты и следить за временем приготовления, что способствует поддержанию активного и гибкого ума. |  |
| Октябрь | 19 | «Сухой бассейн» из 5-ти видов материала.  Во время занятия участники сортируют содержимое каждый своей пиалки по цвету, размеру и разнообразию материала (горох, мелкие камушки, орехи кедровые, фасоль и мелкие ракушки).  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| 20 | Сортировка круп  Развиваем мелкую моторику и тактильное восприятие.  Материал. Емкость с разными видами круп (горох, красная и белая фасоль, рис, пшено, греча), емкости с широким и узким горлом.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Ноябрь | 21 | Беседа о полезности круп для поддержания психического здоровья: некоторые исследования показывают, что регулярное потребление круп может помочь улучшить настроение и снизить риск развития депрессии у пожилых людей. Кроме того, крупы помогают улучшить качество сна и снизить уровень стресса. |  |
| 22 | Ёлочная игрушка.  Участникам предлагается создать елочную игрушку с помощью акрилового лака, гречки, риса, кисточки, клея ПВА, ленты, одноразовой тарелки, пластиковых елочных шаров.  Насыпаем крупу в одноразовую тарелку, покрываем елочную игрушку толстым слоем клея, хорошо валяем шар в крупе, осторожно стряхиваем с игрушки лишние крупинки, ждем пока подсохнет клей и покрываем акриловым лаком.  Примечание: перед занятием с крупой упражнения пальчиковой гимнастики для расслабления мышц рук, по окончанию работы с крупой упражнения для снятия напряжения с глаз и с кистей рук. Для каждого участника подбирается нагрузка индивидуально. |  |
| Декабрь | 23 | Выставка конкурсных работ «Веселая крупеница».  1. Оформление выставки  2. Оценка поделки каждого участника  3. Подведение итогов конкурса.  4. Вручение подарков участникам конкурса. |  |
| 24 | Заключительная сессия.  Психолог проводит общую рефлексию и обсуждение результатов крупотерапии. ПСУ предоставляется возможность высказать свои итоговые мысли и впечатления от участия в группе. Кроме того, психолог предлагает рекомендации и практические инструменты для дальнейшей самостоятельной работы над поддержанием и развитием достигнутых положительных изменений. |  |

**III этап – заключительный**

1. Сбор обратной связи и оценка эффективности крупотерапии. После завершения крупотерапевтической работы психологу важно собрать обратную связь от участников с целью оценить эффективность подхода, понять, насколько получатели социальных услуг ощущают позитивные изменения и какие конкретно результаты они получили.

2. Рефлексия и обработка полученных данных. На основе собранной обратной связи психолог проводит анализ и рефлексию результатов крупотерапии. Это позволяет понять, какие аспекты были наиболее полезны для ПСУ, какие виды деятельности и задачи были наиболее интересными и мотивирующими, а также выявить слабые стороны и предложить улучшения для будущей работы.

3. Поддержка и после-карта. После закрытия группы психолог предлагает клиентам индивидуальные консультации и поддержку для тех, кто нуждается в продолжении работы над своими личностными и психологическими целями. Также может быть разработана "после-карта", которая определяет индивидуальные планы дальнейших шагов и ресурсы, которые могут помочь пожилым людям сохранить и укрепить достигнутые положительные изменения.

**Условия реализации технологии**

Материально – техническое обеспечение предполагает использование материально- технической базы учреждения, в то числе имеющегося оборудования: помещение, мебель, ноутбук с выходом в интернет, проектор, изобразительные материалы, песочницы (ящики для песка), электроплита, кухонные весы, кухонный инвентарь, банки с крупами.

**Формы контроля**

Критерием оценки эффективности технологии будут являться результаты тестирования, анкетирования, наблюдения, мониторинга.

Для проведения мониторинга используются: диагностика личностного роста и продвижения, шкала оценивания результатов; методика оценки эмоционального состояния у пожилых людей; тест на уровень удовлетворенности жизнью у пожилых людей.

**Оценочные материалы:**

Количественный показатель:

- ежеквартальный мониторинг количества ПСУ, принявших участие в программе.

Качественный показатель:

- рост удовлетворенности достигнутыми результатами;

- эмоциональное благополучие ПСУ.

Таким образом, заключительный этап применения крупотерапии в работе психолога с пожилыми людьми включает оценку эффективности, рефлексию и обработку данных, закрытие группы, поддержку и разработку дальнейших планов для индивидуальной работы с клиентами. Этот этап играет важную роль в укреплении достигнутых результатов и поддержке пожилых людей в их психологическом развитии.

**Список литературы**

1. Александрова М.Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения. Психология старости и старения [Текст]\* - М.: «Академия», 2003. - 416 с.
2. Баблиофонд. Электронная библиотека студента / Формы и методы технологии социальной работы с пожилыми людьми.
3. Брановская Т.И. «Психологические аспекты крупотерапии в работе с пожилыми людьми».
4. Гусев А.С. «Особенности использования крупотерапии в работе с пожилыми пациентами с депрессивными состояниями».
5. Методы арт-терапии в комплексной психосоциальной поддержке лиц пожилого и старческого возраста.
6. Морозова, Е.В. Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов «Активное долголетие».
7. Чекмарева Е.А. «Эффективность применения крупотерапии в психологической коррекции у пожилых пациентов».