

Подготовила: студентка ФКП 5 курс, 2 группа

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ СТАРЕНИЯ В  
УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ.

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ДАННЫЕ

- **База** государственные образовательные учреждения дошкольного, школьного и высшего образования
- **Контингент:** пожилые люди предпенсионного возраста;
- **Продолжительность:** 1 месяц;
- **Осуществлением** программы занимается психолог и врач-гериатр;
- **Цель** программы: оздоровление людей старшего возраста, привитие им новых профессиональных трудовых навыков и умений, развитие познавательных возможностей, коррекцию поведения, социально - бытовую адаптацию в жизни в целом.

---

## □ **Задачи:**

- - Предупреждение возможных социально-психологических и психологических проблем у педагогов предпенсионного возраста
- - Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в педагогическом составе.
- - Выявление группы риска.

## □ **Ожидаемые результаты:**

- Усвоение новых навыков и умений;
- Адаптация пожилого человека не только в образовательных учреждениях, но и в жизни в целом;
- Понятие своей полезности родственникам, близким и обществу в целом.

# ЭТАПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ

---

**1 этап.** Работа с коллективом образовательного учреждения.

- **А.** Информирование педагогического состава об особенностях людей пенсионного возраста.
- **Б.** Медицинское обследование.
- **В.** Психологическая диагностика

**2 этап.** Работа с группой риска

- **А.** Информирование педагогов предпенсионного возраста об особенностях старения.
- **Б.** Групповая профилактическая работа (параллельно проводятся индивидуальные консультации с участниками групп при необходимости)

# ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

---

## □ Информирование

- Лекции
- Дискуссии
- Интерактивные беседы
- Мозговые штурмы

## □ Групповая работа

- Тренинг поведения
- Личностный тренинг
- Ролевые игры

## □ Элементы индивидуальной и групповой психотерапии

# 1 ЭТАП. РАБОТА С КОЛЛЕКТИВОМ

Информирование педагогического состава об особенностях людей пенсионного возраста.

Проведение лекций на тему «Особенностей профессиональной деятельности людей пенсионного возраста».

**Цель:** достижение понимания психологических и физиологических особенностей людей данной возрастной категории, влияющих на профессиональные качества и навыки.

---

## Медицинское обследование.

Проведение медицинского исследования педагогов предпенсионного возраста с целью выявления группы риска, имеющих генетические и биологические маркеры риска возникновения различных заболеваний, характерных для пенсионного возраста.

**Цель:** Информирование людей предпенсионного возраста о наличии у них риска развития заболеваний характерных для пенсионного возраста и разработка медицинских рекомендаций

## Психологическая диагностика

Проведение диагностики людей предпенсионного возраста с использованием следующих методик:

- Опросник субъективной оценки здоровья (Health Questionnaire)
- Оценка субъективного возраста (Cognitive age-decade scale)
- Опросник оценки качества жизни (WHOQOL-BREF)
- Шкалы оценки одиночества и депрессии (GDS-30 и UCLA-LS)

Цель: выявление социально-психологических феноменов, которые могут стать факторами, провацирующими патологическое старение.

## 2 ЭТАП. РАБОТА С ГРУППОЙ РИСКА

---

Информирование педагогов предпенсионного возраста об особенностях старения.

Проведение бесед, интерактивных дискуссий и мозговых штурмов на тему «Физиологические и психологические особенности старения»

**Цель:** повышение персональной компетенции в области особенностей старения для понимания особенностей жизнедеятельности этой возрастной группы.

## Групповая профилактическая работа

Проведение групповых тренингов по развитию личностных ресурсов:

- Развитие личностных ресурсов
- Формирование социальной и персональной компетенции.
- Развитие адаптивных стратегий поведения

Формы: тренинг поведения, личностный тренинг, ролевые игры, возможно использование элементов психотерапии

Цель: приобретение определенных личностных качеств и навыков для благополучного протекания процесса старения

# ПСИХОТЕРАПИЯ

Использование элементов психотерапии в групповой работе

Использование элементов психотерапии в индивидуальных консультациях

**Формы работы**

**Психотерапии**

## Методы:

1. Групповая дискуссия
2. Психодрама
3. Психогимнастика
4. Проективный рисунок
5. Музыкаотерапия
6. Методы саморегуляции

## Направления:

1. Психодинамическое
2. Когнитивно-поведенческое
3. Экзистенциально-гуманистическое

## Виды

### 1. Когнитивно-поведенческая

1. Рационально-эмотивная психотерапия
2. Логотерапия
3. Клиент-центрированная психотерапия.
4. Экзистенциальная психотерапия
5. Гештальт-терапия
6. Психодрама
7. Арт-терапия
8. Телесно-ориентированная психотерапия
9. Нейролингвистическое программирование
10. И т.д.