

Психологическая тренинговая программа для клуба «Точка роста»

Взрослые люди зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными многими причинами - тревожностью, травмами, установками, подавленной агрессивностью, недостатком общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни и т.д. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы, психосоматические проявления. В связи с этим, наиболее актуальным направлением в социально-психологической деятельности специалистов, работающих со взрослой категорией граждан, является профилактика и коррекция эмоционального состояния личности человека.

Люди нуждаются в снижении психосоматического напряжения, наблюдении за их настроением, возможности открыто и откровенно рассказывать свои мысли, убеждения, возможности поделиться жизненным опытом.

С возрастом у людей возникает целый ряд проблем. Социально-психологические проблемы взрослого человека: потеря социальной полноты жизни. Масса обязательств, сложная работа, воспитание детей – с каждым годом полнота жизни и положительных эмоций у многих снижается. Со временем люди ограничивают свои связи с обществом. Порой это приводит к полной самоизоляции. Психологическая защита, которая полностью сковывает разум и чувства взрослых людей. Психологическая защита позволяет человеку обрести душевное равновесие на какое-то время. Но иногда в случае со взрослыми людьми психологическая защита приводит к противоположному эффекту.

Они не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые, так или иначе, отличаются от уже сложившихся стереотипов. Со временем появляется своеобразное ощущение времени. Взрослые люди всегда живут в настоящем. Но в этом настоящем оказываются и прошлое в виде воспоминаний, и будущее в виде страхов и переживаний.

Так же с возрастом и взрослением многие проблемы организма, которые накопились раньше, начинают проявляться.

И поэтому физические особенности взрослых людей нижеследующие: развитие разных заболеваний; падение функции иммунной системы; снижение скорости обмена веществ; изменение функций системы пищеварения. Окончательный результат - многие заболевания собрались у одного человека.

Календарный возраст человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием, и поэтому взросление и возраст имеет по отношению к молодому поколению многие преимущества, такие как источник опыта, знания, мудрости и таланта, которые могли бы быть реализованы и использованы при определенных условиях. Установлено, что чем интенсивнее работает взрослый человек творчески, тем дольше сохраняется активность его ума, поддерживаются интеллектуальные возможности, тем больше шансов на продолжение его жизни. Статистика показывает, что уровень образования людей с возрастом в современной России достаточно высокий, и это в определенной мере может служить основанием для характеристики их потребностей и интересов. Для людей старшего поколения представляется важным как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с возрастом многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Далеко не всегда взрослым людям удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Поэтому специалисту и психологу принадлежит большая роль в решении этой важной задачи.

Основными направлениями в данной работе являются:
- тренинги,

- арт-терапия,
- декоративно – прикладное творчество,
- драматерапия,
- литература,
- музыкотерапия,
- нейрографика,
- пласкотерапия,
- арт-коучинг,
- трансформационные игры.

Значительную роль в психологической работе со взрослыми играет общение. Молодой и здоровый человек без полноценного живого общения может потерять вкус к жизни, и с возрастом это еще более актуально. Ведь представить долгую и счастливую жизнь без позитивного настроя и ярких эмоций очень сложно.

Современное общество подвержено одновременному действию целого ряда неблагоприятных факторов. Физическое, психическое, социальное, экономическое благополучие людей очень тесно взаимосвязаны. Особое значение в сфере психологической работы имеет дифференцированный подход, адресность и своевременность оказания того или иного вида поддержки и использования эффективных технологий и практик предоставления психологических услуг. Наиболее целесообразно, в данном направлении, было принято организовать клубно-досуговой и тренинговой формы работы. При этом наиболее приемлемыми методами диагностики являются необременительные, неутомительные, не вызывающие сопротивления для взрослых людей и понятные для них. Безусловно, основными методами являются наблюдение и беседа. Хорошо показывает себя применение проективных тестов, «Психогеометрия», «Цветовой тест Люшера», рисуночные тесты. Рекомендуется для работы тест-опросник «Шкала депрессии Бека», «Шкала тревоги Бека». Вопросы данной методики понятны взрослым людям, тест несложен в проведении и обработке, при этом даёт точные результаты об эмоциональном состоянии респондентов. Для снижения и профилактики психоэмоционального напряжения, применима мышечная и дыхательная релаксация, расслабление под спокойную, умиротворяющую музыку. Арт-терапия обладает одновременно релаксирующими и диагностическими эффектами. Групповые беседы на жизненные темы, применение техники «Центрального стула», позволяют снять напряжение путём вербализации, понимающего и открытого непосредственного общения.

Предлагаемая программа для клуба «Точка роста» разработана для лиц от 20 до 45 лет.

Продолжительность занятий кружка:

Занятия в неделю по 45 мин.

Среда: 18⁰⁰ – 18⁴⁵

Форма работы: Групповые занятия, тренинги, релаксационные занятия с элементами тренинга.

Караева Ольга Владимировна
Психолог-консультант,
телесно-ориентированный психолог, МАК-коуч