**КГБУ СО КЦСОН «Уярский»**



**Клуб «Серебряный возраст»**

**Психолог: Фёдорова Т.Ю**

**2021г.**

Общие положения.

* 1. Клуб пожилых людей является добровольным общественным формированием, объединяющим граждан для удовлетворения их духовных потребностей и оказания социально-психологической, консультативной помощи, психологическую поддержку и повышение жизненной активности.

 1.2. Клуб создан и действует на основе добровольности, равноправия его членов, самоуправления, законности и гласности.

1.3. Членами клуба могут стать все желающие люди.

1.4. Основными направлениями деятельности Клуба являются: проведение культурно-досуговых мероприятий, направленных на повышение эмоционального фона пожилых людей и инвалидов, поддержание стремления к полноценной, активной жизни, установление дружеских контактов; организация встреч, бесед, «[круглых столов](http://www.pandia.ru/text/category/kruglie_stoli/)» с интересными людьми; организация психологических, с приглашением специалистов различных [ведомств](http://www.pandia.ru/text/category/vedomstvo/); обеспечение [взаимопомощи](http://www.pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/) и морально-психологической поддержки между членами клуба.

1.5. Основная цель клуба - удовлетворение потребности членов клуба в общении.

1.6. Задачи клуба:

- вовлечение пожилых людей в жизнь общества, помощь в адаптации к положению пенсионера, создание своеобразной системы взаимоподдержки пожилых людей;

- организация консультаций, обмен мнениями по вопросам текущей политики;

II. Основные формы деятельности клуба.

2.1. Для реализации целей Клуба могут использоваться следующие формы деятельности клуба:

а) доклады, выступления, свободные дискуссии, мастер-классы членов клуба и специально приглашенных гостей (общественных деятелей, интересных творческих людей, специалистов различных ведомств);

б) просмотр и обсуждение фильмов.

III. Права и обязанности членов клуба.

3.1. Членом клуба может стать любой человек пожилого возраста. Членам клуба предоставляется возможность свободно излагать свою точку зрения в соответствии с установленным регламентом и правилами. Результатом деятельности Клуба является формирование независимой точки зрения по обсуждаемым вопросам у членов Клуба и других участников дискуссии.

3.2. Члены клуба в своих высказываниях и публичных выступлениях излагают только свою личную позицию.

IV. Регламент регулярных заседаний.

4.1. Дни и время регулярных заседаний клуба на текущий год утверждается на первом заседании наступившего календарного года.

4.2. В течение года заседания не могут проходить реже 1 раза в неделю.

4.3. Традиционным днем регулярных заседаний клуба является сред

4.4. Традиционное время заседаний с 13.00 до 14.00 ч.

Приложение

План работы клуба

*Занятие 1.* Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе.

Упражнение для первичного знакомства «Имя +»

1

Специалист по социальной работе, психолог

1

Основной

Блок 1. Изотерапия

*Занятие 2. Знакомство с изобразительной техникой марания.*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Мое настроение»
3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

*Занятие 3. Работа с сухими листьями и с сыпучими материалами*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Слайд-презентация на тему «Пейзажи осени»
3. Беседа на тему: «Осенняя фантазия»
4. Упражнение «Брызги осени»
5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 4. Групповое рисование ватными палочками, дисками*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Свободный рисунок в круге»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 5. Тренинг командообразования*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Интервью в парах»
3. Упражнение «Ассоциации»
4. Упражнение «Жизненный путь»
5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
6. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Блок 2.Музыкотерапия

*Занятие 6. Знакомство с музыкотерапией*

1. Ритуал начала занятия «Клубок настроения»
2. Упражнение «Музыка настроение»
3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 7.Взаимодействие с бумагой*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Несуществующий зверек»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 8. «Я и Мои эмоции» Часть 1*

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»
2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции. Кто может вызвать эмоции?»
3. Упражнение «Рисование собственной эмоции»
4. Упражнение «Угадай-ка»
5. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

*Занятие 9. «Я и Мои эмоции: обида, злость» Часть 2*

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»
2. Беседа на тему: «Положительные и отрицательные эмоции»
3. Упражнение «Обида. Злость»
4. Упражнение «Прощание с обидой и злостью»
5. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

Блок 3. Игровая терапия

*Занятие 10. Работа с глиной, пластилином, тестом или воском*

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»
2. Упражнение «Тренируем эмоции»
3. Упражнение «Проблема в фигуре»
4. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

*Занятие 11. Изотерапийная игра*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Я и моя семья»
3. Упражнение «Цветок добрых слов»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 12. Социально – психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Обида человека»
3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 13. Эмоционально личностное развитие: «Исследуем себя»*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Слушаем окружающий мир»
3. Упражнение «Рисуем человека»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Блок 4. Сказкотерапия

*Занятие 14. Погружение в сказку. Знакомство со сказкой*

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок»
2. Слайд-презентация на тему «Известные сказки»
3. Упражнение «Любимый сказочный герой»
4. Упражнение «Сочинение сказок»
5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 15. Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток*

1. Ритуал начала занятия «Клубок ниток»
2. Упражнение «Ниточная фантазия»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

*Занятие 16. Образ Сказочного Героя*

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказочных героев»
2. Упражнение «Образ сказочного героя»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 17. Занятие с использованием техник изотерапии и игротерапии*

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»
2. Упражнение «Каракули»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Упражнение «Кляксы»
5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Заключительное занятие 18. Работа с разными техниками.«Дарим радость». Подведение итогов*

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»
2. Упражнение «Создание радости»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Упражнение «Коллаж. Мой мир»
5. Упражнение «Подарок»
6. Слайд-презентация на тему «Наш путь. Итоги»
7. Ритуал окончания занятия «Ладошки»