Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы

ДЕПАРТАМЕНТ ДОБРЫХ ДЕЛ

Геронтологический центр «Восточный»

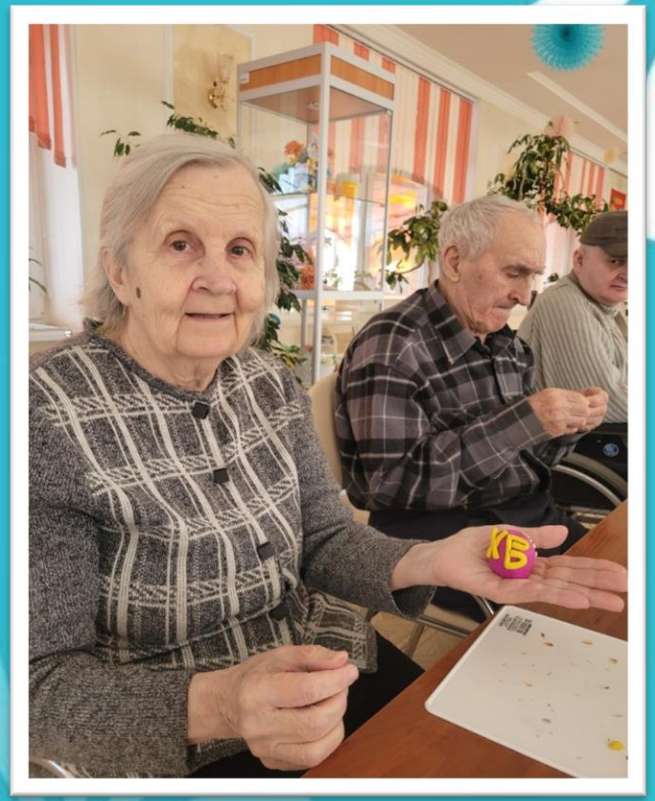
Досуг получателей социальных услуг

1. Кружок по лепке из пластилина

Пластилинография – создание рисунка из пластилина на картонной, бумажной или пластиковой основе. Это одно из направлений в арт – терапии, преимущество которой состоит в том, что в образы, созданные в процессе творчества, пожилые люди вкладывают все свои переживания и тягостные мысли.

- Работа с пластилином в рамках арт-терапии – отличный способ выразить чувства, эмоции, настроение через творчество, а также снять нервно-психическое напряжение.

- Направление даёт огромный потенциал в методе адаптации и профилактике одиночества.



Задачи кружка по пластилину:

- Устранить коммуникативные барьеры и улучшить коммуникативные навыки, создать условия для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферу понимания и активного участия в работе группы.
- Стимулировать деятельность мозга.

- Создать условия для свободного выражения своих эмоций, чувств, потребностей и фантазий в виде продукта творчества и являющегося безопасным способом разрядки напряжения.
- Поддерживать тонус моторики рук и связки «глаз-рука».

- Стимулировать зрительное восприятие, память, внимание, образное мышление, логическое мышление и т.д.
- Развивать воображение и художественный вкус.

Занятия по пластилинографии проходят ежемесячно по средам

2. Кружок по оригами

Оригами – это один из действенных методов арт-терапевтического воздействия для развития мелкой моторики. Складыванию из бумаги отводится очень большая роль: оно активно способствует не только развитию тонких движений рук и пальцев, но и формированию глазомера и сенсомоторных реакций.

- Тем не менее, польза оригами состоит не только в развитии мелкой моторики и концентрации внимания, но и в развитии тактильной чувствительности, микроориентировании, возможности одномоментного восприятия целостности образа предмета, стимуляции творческих способностей, а также снятию эмоционального напряжения.

Задачи кружка по оригами:

- Устранить коммуникативные барьеры и улучшить коммуникативные навыки, создать условия для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферу понимания и активного участия в работе группы.

- Создать условия для снятия стресса и тревоги, повысить уверенность и целеустремленность.
- Повысить активность работы мозга, уравновесить работу обоих полушарий.

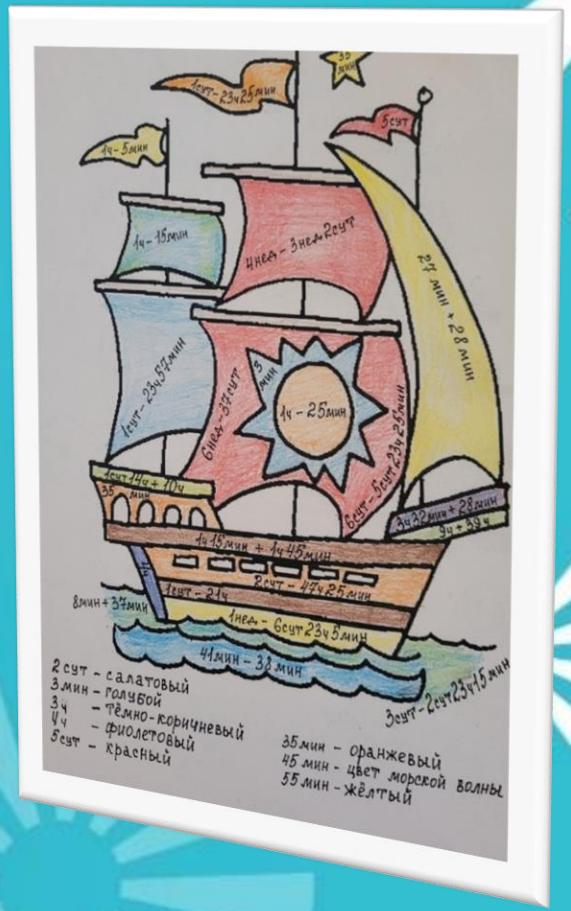
- Поддерживать тонус моторики рук, который напрямую связан с умственной и речевой деятельностью.
- Стимулировать внимание и воображение, развивать сообразительность, логику и пространственное мышление.

Занятия в кружке по оригами проводятся психологами ежемесячно по средам

3. Кружок по математическим раскраскам

Математические раскраски — это любые картинки-раскраски, на которых изображены арифметические действия разной сложности. В процессе работы развиваются два направления: художественное и математическое, удается совместить приятное (раскрашивание рисунков) с полезным (решение примеров по математике).

- Принцип математических раскрасок довольно прост: каждой области рисунка расположен пример или математическое выражение, которое нужно решить, получившийся ответ соответствует какому-то определенному цвету, которым и нужно закрасить эту область.



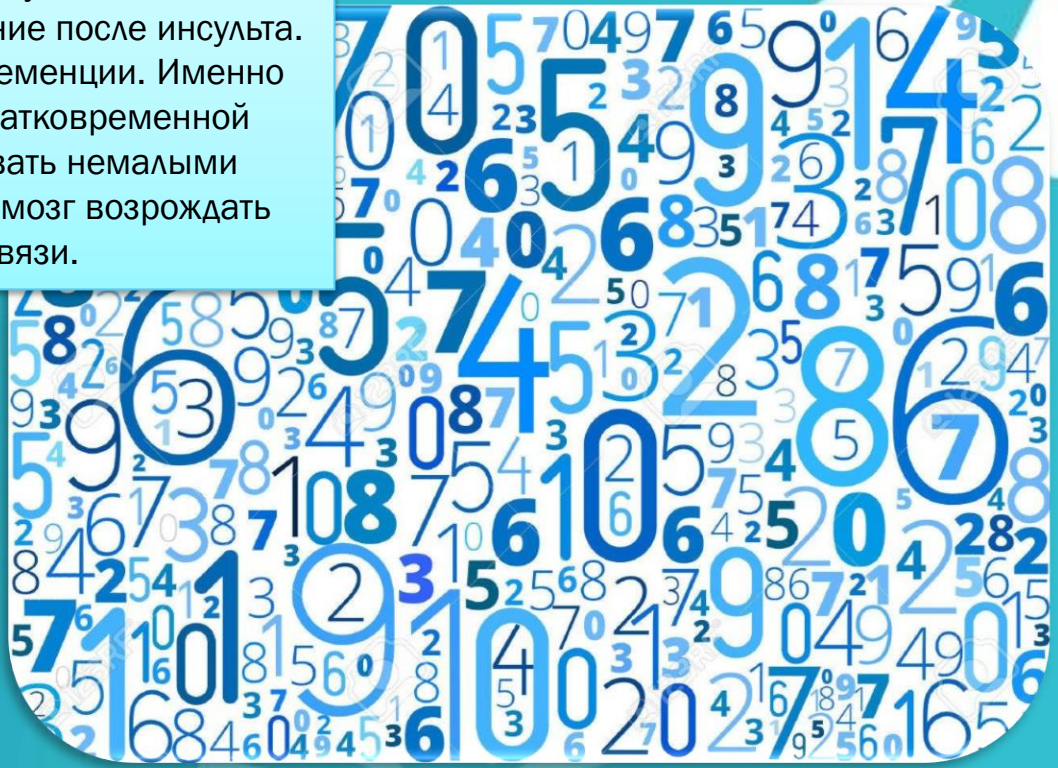
Задачи кружка по математическим раскраскам:

- Устранить коммуникативные барьеры и улучшить коммуникативные навыки, создать условия для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферу понимания и активного участия в работе группы.

- Нормализовать психоэмоциональный фон.
- Развивать мелкую моторику.

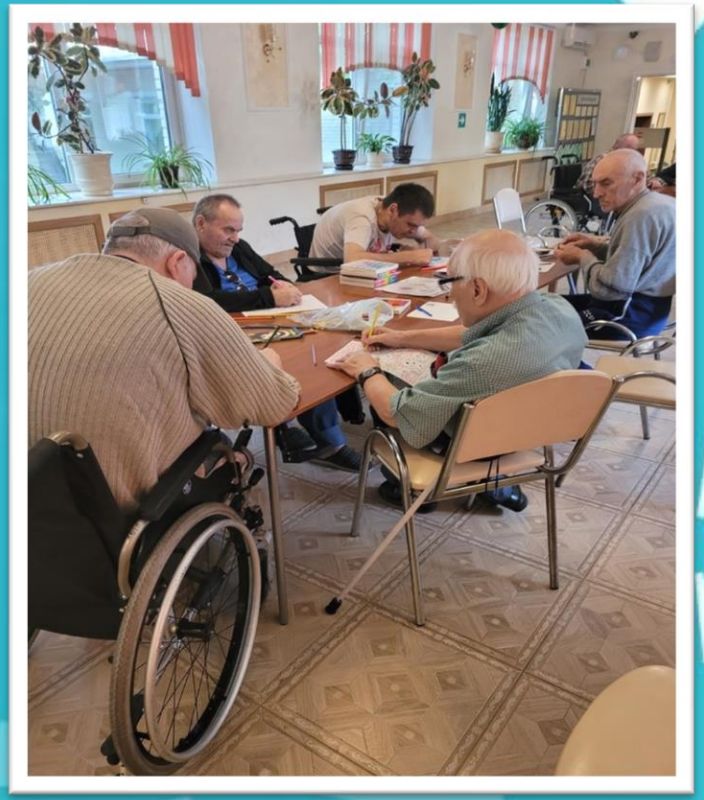
- Стимулировать умственную деятельность: развивать абстрактное мышление, зрительное восприятие, память, внимание.
- Развивать художественные способности.

Использование такого направления арт-терапии обладает рядом преимуществ для пожилого человека: реализация не требует художественных способностей, улучшается память и внимание, быстрее идет восстановление после инсульта. Занятия также снижают риск ранней деменции. Именно устный счёт является тренажером кратковременной памяти, дает возможность оперировать немалыми объёмами информации, и заставляет мозг возрождать затихающие нейронные связи.



Занятия в кружке по математической арт-терапии проводятся каждую среду

4. Кружок по арт-терапии «*Краски жизни*»



Изотерапия - это один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии. Она является эффективным и действенным методом для профилактики деменции, помогает справиться с негативными эмоциями и выразить себя, свои мысли, переживания, эмоции и чувства, а также снять нервно-психическое напряжение.

- **Арт-терапия** — это способ избавиться от лишних переживаний с помощью занятий изобразительным искусством. В настоящее время её рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационной, коррекционной, мобилизующей, регулятивной, реабилитационной, профилактической).

Задачи кружка по арт-терапии «Краски жизни»:

- Устранить коммуникативные барьеры и улучшить коммуникативные навыки, создать условия для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферу понимания и активного участия в работе группы.

- Создать условия для свободного выражения своих эмоций, чувств, потребностей и фантазий в виде продукта творчества (рисунка) и являющегося безопасным способом разрядки напряжения.
- Устранить причины для социального иждивенчества через самостоятельное создание творческого продукта и организацию окружающего пространства.

- Повысить самооценку (этому также способствует тот факт, что готовые работы проживающих будут представлены на стенде или витринах).
- Развить мелкую моторику и творческое воображение, скрытый потенциал.

Геронтологический центр
«Восточный»

Кружок по арт-терапии «Краски жизни» работает по средам и 3-ю субботу месяца.

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы

ДЕПАРТАМЕНТ ДОБРЫХ ДЕЛ

Геронтологический центр «Восточный»

От занятий в каждом кружке можно получить много положительных эмоций, приобрести новые знакомства, раскрепоститься и открыть в себе творческий потенциал