**Министерство труда, занятости и социальной защиты**

**Республики Татарстан**

**Научно-методический совет по вопросам социального обслуживания**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПАРКОВОГО РИТРИТА**

**Казань - 2013**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПАРКОВОГО РИТРИТА**

**как психологического инструментария для улучшения качества жизни одиноких пожилых людей, проживающих в стационарных учреждениях социальной сферы**

****

**Авторы и разработчики технологии:**

**Автор** – проф. И.Ф. Сибгатуллина (Казань, ИРО).

**Модификация** – науч. сотр., психолог Л.А. Раимова

(Казань, РЦ СППН «Зеркало).

**1.Краткое описание**. **Паспорт социальной технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Код Социальной технологии (далее - СТ) |  |
| 2. | Наименование социальной технологии | ТЕХНОЛОГИЯ ПАРКОВОГО РИТРИТА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СТАЦИОНАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ |
| 3. | Направление СТ в рамках работы отрасли социального обслуживания | Рекреативное (восстановительное). |
| 4. | Целевые группы (социальные категории), на которые ориентирована реализация СТ | Одинокие граждане пожилого возраста, проживающие в стационарных учреждениях социального обслуживания (ДИПИ и ПНИ):  1.пожилые граждане с сохранным интеллектом;  2.пожилые граждане с особенностями психического развития (умственная отсталость, деменция легкой степени) |
| 5. | Цель реализации СТ | Улучшение качества жизни пожилых людей посредством технологии паркового ритрита  . |
| 6. | Ожидаемые результаты от внедрения СТ | Гармонизация личности через общение (мультимедийное и непосредственное) с парковой природой; целебное эстетическое переживание, проживание парка, не связанное с тревогой; стабилизация психоэмоционального состояния; снятие напряженности и создание позитивного чувства и настроения; реализация внутреннего потенциала; овладение навыками саморегуляции и т.д. |
| 7. | Используемые методики, методы работы | Метод паркового ритрита (мастерская Сибгатуллиной И.Ф.).  Метод библиотерапии (только в отношении клиентов с сохранным интеллектом).  Метод изотерапии.  Метод фототерапии.  Метод песочной терапии.  Лекции.  Экскурсии.  Клубная работа.  *Диагностика медицинская*:  - Измерение артериального давления, проверка пульса.  *Диагностика психологическая*:  - Анкетирование.  - [Опросник социально-психологической адаптации личности К. Роджерса и Р. Даймонда](http://www.oksanochka.com/003/001/024_1.shtml), шкала субъективной удовлетворенности, [опросник САН](http://www.oksanochka.com/003/001/024_3.shtml)  -  [Опросник ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера—Ю.Л. Ханина](http://www.oksanochka.com/003/001/024_4.shtml), шкала личностной тревожности (Дж. Тейлор)  - [Методика исследования самооценки Дембо—Рубинштейн](http://www.oksanochka.com/003/001/024_5.shtml), методика исследования уровня притязаний Ф. Хоппе,  методика исследования самооценки А.С. Будасси  - Психодиагностический тест Л.Т. Ямпольского, шкала депрессивности Бека, MMPI и его модификации  - Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиноче­ства Д. Рассела и М. Фергюсона  - Тест творческого мышления П.Торренса |
| 8. | Кадровое обеспечение | Специалисты ДИПИ, ПНИ: психолог, социальный педагог, прошедшие обучение на мастер-классах и практико-ориентированных семинарах по данной технологии, медработник.  Возможно привлечение обученных данной технологии волонтеров |
| 9. | Краткое описание | Технология является психологическим инструментарием для улучшения качества жизни людей и представляет собой авторский проект по вопросам психологической самопомощи населению, состоящий из специально разработанных программ для разных целевых групп, включающих до 10 тематических занятий (прогулки по парку и практические занятия в помещении), и медиа-курсов (виртуальные прогулки по парку - просмотр тематического ряда).  Этапы:  *Подготовительный:* 1. Разработка технологии (подбор диагностического инструментария, разработка программы реализации технологии и т.д.). 2. Разработка информационной, справочной и методической литературы. 3. Организационные моменты (поиск адекватного парка; подбор и составление тематических видеорядов для медиа-курсов - «Ретро-парки», «О парках с любовью…», «Парки Японии», «Обитатели парков», «Парковые стили» и др. и музыкального и поэтического сопровождения к ним; подготовка просторного помещения для медиа-курсов и проведения тренингов и занятий; оснащение технологии необходимым оборудованием и материалами (см. п. 2.7.4.); комплектование «парковой» библиотечки (открытки с видами парков, литература на тему парков и др.).  *Основной (внедренческий):* Реализация технологии согласно составленной программе.  *Аналитический:* Мониторинг технологии (диагностика на выходе; подведение итогов; оценка эффективности реализации технологии; коллегиальное обсуждение эффективности выбранной технологии). Оформление аналитических материалов (аналитический отчет, статьи и т.д.). |
| 10. | Апробация (да/нет, если да: место и время проведения,формы апробации, охват целевых групп, количество и список учреждений, принявших участие в апробации) | *Апробации:*  ДИПИ «Юлдаш» (г. Чистополь)- май-июнь 2011г.  -отработка авторской программы «Мастерская паркового ритрита» в группах пожилых людей, проживающих в ДИПИ «Юлдаш». |
| 11. | Формы методического сопровождения технологии | 1.Авторское методическое пособие – печатное издание.  2.Проект «Клуб для пожилых людей «Как молоды мы были» - на электронном и бумажном носителях.  3.Программа занятий для пожилых людей по ритриту «Мастерская паркового ритрита» (10 занятий - на бумажных и электронных носителях).  4.Компьютерная презентация технологии.  5.Видеоряд слайдов по темам: Ретро-парки. Парки Японии. Времена года. Парки мира и т.д. |
| 12. | Формы распространения опыта | *Мастер-классы*:  1.«Креативные практики в геронтологии» - в рамках рабочего совещания психологов отраслевой социально-психологической службы (Казань, 18 октября 2012 г)  2.Рабочее совещание психологов (Казань, 29.02.2012г.)  *Обучающие курсы:*  1.Курсы повышения квалификации в Комплексном центре для психологов отрасли (20 декабря 2012).  *Выступления*:  1.«Арт-терапия в геронтологии» - в рамках Межрегионального круглого стола «Социальное обслуживание в решении проблем повышения качества жизни пожилых лиц» (Казань, 3.03.2010).  2.«Социальные инновационные технологии в работе с людьми пожилого возраст» - в рамках зонального рабочего совещания специалистов, оказывающих социально-психологическую помощь (Казань- 14 февраля 2013)  *Публикации*:  «Брожу по аллеям…». Виртуальные прогулки по парку //От А до Я. Сборник творческих методик и техник, рекомендуемых к внедрению в практику работы с пожилыми людьми /авт.-сост. Л.А.Раимова.- Казань: Веда, 2012.- С.11-31. |

1. **Подробное описание по разделам**

**2.1.Название технологии**

ТЕХНОЛОГИЯ ПАРКОВОГО РИТРИТА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОДИНОКИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СТАЦИОНАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**2.2.Цель:** Улучшение качества жизни одиноких пожилых людей, проживающих в стационарных учреждениях социальной сферы, посредством технологии паркового ритрита.

**2.3.Задачи:**

-осуществление сбора первичной информации о пожилых людях, проживающих в стационарных учреждениях социальной сферы (ДИПИ), о их медицинском состоянии;

- исследование психологического и психоэмоционального состояния клиентов с помощью специально подобранного диагностического инструментария;

-разработка программы групповых занятий с пожилыми людьми в рамках ритрита;

-оказание конкретной помощи и специфической поддержки, предоставление социальной услуги, проведение поэтапного контроля с установлением обратной связи;

-осуществление протоколирования занятий, оценка влияния парковых сессий на психологическое, эмоциональное состояние пожилых людей.

**2.4. Целевые группы:**

Одинокие пожилые люди, проживающие в стационарных учреждениях социальной сферы (ДИПИ, ПНИ).

**2.5. Субъекты, включенные в реализацию социальной технологии**

Рекомендуется для реализации в ДИПИ и ПНИ, следовательно, субъекты реализации 1.- с*пециалисты данных учреждений социального обслуживания:* психолог, социальный педагог и др., прошедшие обучение на мастер-классах и практико-ориентированных семинарах по данной технологии, медицинский работник (медицинское сопровождение технологии). Возможно привлечение обученных данной технологии волонтеров

*2.- одинокие пожилые люди, проживающие в данных учреждениях* (ДИПИ и ПНИ).

**2.6. Описание алгоритма реализации социальной технологии**

Текстовое описание алгоритма:

Общий алгоритм работы над инновационными технологиями включает несколько этапов: *подготовительный этап* (разработка технологии, разработка информационной, справочной и методической литературы, организационные моменты); *основной этап* (внедренческий); *аналитический этап* (мониторинг технологии). От степени проработанности каждого из этих этапов во многом зависит эффективность реализации инновационной технологии.

*Подготовительный этап*

Необходимость разработки и апробации той или иной инновационной технологии подтверждается анализом ситуации путем социологического исследования, включающего анкетирование и опросы клиентов. Результаты данного исследования дают первичную информацию о пожилых клиентах, нуждающихся в услуге, выявляют основные проблемы, их соотнесенность с потребностями современного общества, что позволяет сформулировать актуальность разрабатываемой технологии, определить приоритетные цели и задачи и предложить способы решения проблем.

Помимо выявления проблем на основе анализа ситуации и проведения социологического исследования с целью определения актуальных проблем, первый этап также включает:

- подведение итогов социологического исследования и разработку практических рекомендаций;

- формулирование предложений по решению проблем с учетом отечественного и зарубежного опыта;

- разработку схемы технологии и основных этапов ее реализации;

- описание ресурсного обеспечения (материально-технической базы);

- разработку необходимых информационных, справочных и методических материалов по технологии;

- разработку формы отчетности по реализации технологии; описание схемы мониторинга технологии;

- составление прогноза (ожидаемые результаты внедрения технологии);

- формирование предложений по модернизации технологии.

*Основной (внедренческий) этап*

На этапе внедрения технологии (основной этап) специалистами осуществляются следующие мероприятия:

- подготовка и проведение презентации технологии для руководителей и специалистов, участвующих в реализации инноваций;

- организация методического сопровождения и обучения специалистов и кураторов, ответственных за отработку технологии на местах (обучающие семинары, консультирование специалистов отрасли по проблемам внедряемой технологии, выезды специалистов в территории для проведения стажировок и т.д.);

-составление аналитических отчетов по ведению технологии, предоставление сводных отчетов;

-распространение информационно-справочных материалов среди населения.

Кроме того, в рамках реализации данной социальной технологии в учреждениях составляется план мероприятий по внедрению инноваций, систематически проводятся рабочие встречи и совещания по вопросам отработки инноваций (с обсуждением проблем, предложений по модификации технологии), организуется социальная реклама, предоставляется информация о проводимых мероприятиях в СМИ.

*Аналитический этап* предполагает мониторинг технологий, заключающийся в:

- отслеживании результатов эффективности технологии;

-подготовке аналитических записок с предложениями о корректировании и модификации технологии;

- доработке, модификации технологии.

**2.7.1. Описание услуг, предлагаемых клиентам в рамках технологии**

|  |
| --- |
| **Виды услуг** |
| **1.Консультативная помощь клиентам:** |
| * 1. Индивидуальное социально-психологическое консультирование |
| 1. **Диагностика** |
| 2.1.Медицинская |
| 2.2. Психологическая |
| **3.Организация парковых сессий (прогулок)** |
| **4.Проведение групповых занятий** |

**2.7.3. Кадровое обеспечение реализации технологии**

Реализация технологии осуществляется специалистами стационарного учреждения (ДИПИ, ПНИ), прошедшими обучение на мастер-классах и практико-ориентированных семинарах по данной технологии (психолог, социальный педагог и др.) и медицинским работником, осуществляющим медицинское сопровождение парковых сессий. Возможно привлечение обученных данной технологии волонтеров.

В процессе внедрения технологии решающее значение приобретают действия *руководителя* учреждения социального обслуживания по отношению к специалистам, ответственным за реализацию данной технологии.

Функции управления инновационным процессом можно сгруппировать по пяти основным направлениям:

- *диагностика –* анализ ситуации, выявление проблем;

- *генерация идей, прогноз* – рассмотрение альтернатив, выбор и коррекция целей, перспектив изменений;

- *программирование (прогнозирование)* – определение этапов, сроков, технологий, средств решения задач;

- *организация* – выстраивание рабочих структур и связей; обеспечение реализации нововведения;

- *контроль и оценка результатов* инновационной деятельности.

В целях эффективного внедрения технологии, руководитель учреждения проводит обучение специалистов, на рабочих совещаниях извещает сотрудников о внедряемой технологии, назначает куратора, ответственного за ведение инновации, обеспечивает условия для апробации технологии на базе учреждения, осуществляет контроль за ее реализацией; формирует предложения о развитии и дальнейшем распространении технологии.

*Специалисты учреждения* при реализации технологии:

* разрабатывают технологию;
* осуществляют координацию, курирование, распространение и внедрение передового опыта;
* создают условия для эффективного использования инновационных технологий;
* оказывают методическую и консультативную помощь;
* оценивают эффективность внедрения инновационной технологии в практическую деятельность специалистов отрасли.

Экспериментальными площадками для отработки технологий могут стать республиканские учреждения социального обслуживания. *Специалисты этих учреждений:*

* изучают и обобщают опыт работы;
* выявляют проблемы;
* предлагают пути решения проблем по внедрению технологии;
* внедряют инновационную технологию в учреждения социального обслуживания территорий;
* собирают информацию о деятельности учреждений на территориях.

*Требования к специалистам, работающим в контексте ритрита.*

*Личные качества*:

* эмпатичность;
* оптимистичность;
* умение чувствовать, переживать, проживать красоту парковой природы;
* умение «заразить» любовью к паркам, к природе своих клиентов;
* «отягощенность» солидным багажом знаний о природе.

*Профессиональное мастерство:*

* умение выстраивать взаимоотношения с коллегами и клиентами на гуманной основе;
* сочетать теоретическую и практическую деятельность;
* учитывать возрастные, психологические, этнические и др. особенности пожилых граждан.

**2.7.4. Материально-техническое обеспечение**

Дома-интернаты для престарелых и инвалидов и психоневрологические интернаты, реализующие предлагаемую технологию, должны иметь специальное помещение для проведения групповых занятий по ритриту, оснащенное мультимедийным оборудованием для медиа-курсов (ноутбуки, экраны, диски, флеш-карты), оборудование для осуществления арт-терапевтических занятий в рамках ритрита (музыкальное оборудование, оборудование для песочной терапии, фототерапии и т.д.). Желательно иметь отдельное место для хранения методических материалов (диагностический инструментарий, сценарные разработки, печатные издания и др.), канцелярских товаров (клей, карандаши, краски, цветная бумага, ножницы и т.д.), карнавальных костюмов и аксессуаров к ним; аква-грим; оборудование для песочной терапии (ящик с песком, коллекция миниатюрных фигур и др.).

Для реальных ритритовых прогулок важен правильный выбор парка:

- парк должен быть максимально доступным;

- в то же время, не транзитным, а достаточно закрытым, имеющим уединенные уголки, располагающим к созерцанию, пассивному отдыху;

- насыщен разнообразными элементами – беседками, павильонами, водоемами и т.д.

.

**2.7.5. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение данной технологии предполагает наличие информационного банка одиноких пожилых людей – потенциальных участников технологии и наличие библиотечных ресурсов, обеспечивающих возможность разработки технологии паркового ритрита (см. Библиография).

Кроме того, процесс разработки и апробации технологии подразумевает разработку методической и информационной литературы в помощь специалистам, работающим в рамках данной технологии, общепопулярной литературы (брошюры, буклеты и др.) для оповещения населения о технологии и активное взаимодействие со СМИ: статьи, рекламная продукция, выступления на ТV.

**2.7.6. Документационное обеспечение**

- Программы занятий по ритриту «Мастерская паркового ритрита» (9 занятий - на бумажных и электронных носителях).- Приложение 2

- Пакет диагностического инструментария.

- Формы отчетности (Приказ МТЗСЗ РТ от 16 октября 2007 № 277 «О мониторинге показателей деятельности психологов государственных учреждений социального обслуживания населения РТ»:

Форма 2. Журнал групповых форм работы.

Форма 4. Методическая карта группы.

Форма 1. Журнал индивидуальных обращений.

Форма 3. Индивидуальная карта клиента.

**2.8.Типичные результаты, достигаемые при применении технологии в жизни клиентов**

*Положительные* результаты работы в рамках паркового ритрита с одинокими пожилыми людьми, находящимися в стационарных учреждениях социальной сферы:

* гармонизация психоэмоционального состояния пожилых людей, формирование позитивного отношения к миру;
* снятие напряженности и снижение уровня тревожности;
* улучшение медицинских показателей (стабилизация давления, пульса);
* преодоление социальной изоляции;
* расширение ролевых паттернов;
* повышение уровня креативности.

**2.9. Критерии и методы оценки эффективности реализации социальной технологии**

**В отношении специалистов:**

* построение практической деятельности в соответствии с прописанным алгоритмом, выполнение всех прописанных мероприятий;
* работа специалистов, имеющих необходимые умения и навыки, профессиональные компетенции, необходимые для применения технологии. Методы оценки: анкетирование, тестирование, анализ, коллективное обсуждение результатов оценки эффективности.

**В отношении клиентов (одиноких пожилых людей):**

***Субъективные критерии оценки эффективности*: *Психологический аспект***

*Диагностика*[*Опросник социально-психологической адаптации личности К. Роджерса и Р. Даймонда*](http://www.oksanochka.com/003/001/024_1.shtml)*, шкала субъективной удовлетворенности,*[*опросник САН*](http://www.oksanochka.com/003/001/024_3.shtml) - Эмоциональный комфорт; высокая степень удовлетворенности отношениями с окружающими; удовлетворенность социальным статусом и основными формами деятельности, реализацией основных потребностей, самореализацией и пр.

*Диагностика*[*Опросник ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера—Ю.Л. Ханина*](http://www.oksanochka.com/003/001/024_4.shtml)*, шкала личностной тревожности (Дж. Тейлор)* – Низкий уровень ситуативной и личностной тревожности

*Диагностика*[*Методика исследования самооценки Дембо—Рубинштейн*](http://www.oksanochka.com/003/001/024_5.shtml)*, методика исследования уровня притязаний Ф. Хоппе, методика исследования самооценки А.С. Будасси –* Самоприятие, адекватные само­оценка и уровень притязаний, минимальное разведение Я-реального и Я-идеального, самоо­ценки и уровня притязаний

*Диагностика Психодиагностический тест Л.Т. Ямпольского, шкала депрессивности Бека, MMPI и его модификации* - Отсутствие тенденций к невротизации и депрессии

*Диагностика Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиноче­ства Д. Рассела и М. Фергюсона* - Ощущение включенности в деятельность группы

*Диагностика Тест творческого мышления П.Торренса* – Активизация креативности, творческого мышления.

***Объективные критерии оценки эффективности***

*На социальном уровне критериями эффективности являются:*

1.Высокая степень интеграции пожилого человека со средой, включенность в деятельность учреждения.

2. Самостоятельность в принятии решений, отстаивание своего мнения.

3. Наличие глубоких личностных контактов, широкий круг общения.

4.Умение обеспечить свои основные потребности.

5.Социальная активность.

6. Высокие работоспособность и успешность деятельности.

7. Достаточные коммуникативные навыки, построение отношений с окружающими на основе взаимоуважения, адекватность поведенческих паттернов.

8. Относительная стабильность эмоциональной сферы, адекватность аффективных реакций.

9. Соматическое благополучие: отсутствие жалоб на состояние здоровья, быструю утомляемость, нарушение аппетита и т.д.

**ТЕСТЫ**

**Диагностический инструментарий**

*Диагностика личностных и межличностных характеристик пожилых людей****.***

- Анкетирование (Приложение 1).

- [Опросник социально-психологической адаптации личности К. Роджерса и Р. Даймонда](http://www.oksanochka.com/003/001/024_1.shtml), шкала субъективной удовлетворенности, [опросник САН](http://www.oksanochka.com/003/001/024_3.shtml)

-  [Опросник ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера—Ю.Л. Ханина](http://www.oksanochka.com/003/001/024_4.shtml), шкала личностной тревожности (Дж. Тейлор)

- [Методика исследования самооценки Дембо—Рубинштейн](http://www.oksanochka.com/003/001/024_5.shtml), методика исследования уровня притязаний Ф. Хоппе,  методика исследования самооценки А.С. Будасси

- Психодиагностический тест Л.Т. Ямпольского, шкала депрессивности Бека, MMPI и его модификации

- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиноче­ства Д. Рассела и М. Фергюсона

- Тест творческого мышления П.Торренса

**2.10. Рекомендации по внедрению технологии**

Необходимы стартовые затраты на проведение обязательного обучения специалистов учреждений для лиц пожилого возраста (ДИПИ, ПНИ).

Необходима организация профессионального (супервизорского) сопровождения специалистов, работающих в рамках данной технологии, мероприятий по повышению их профессиональной компетентности.

*Рекомендации ведущим парковых сессий:*

1.Обязательным условием эффективной реализации технологии является наличие адекватного парка (парк, не являющийся транзитным, имеющий тихие, комфортные уголки). В случае отсутствия такового и в ситуациях недоступности парка (погодные условия, самочувствие пожилых клиентов) целесообразно проведение медиа-курсов (виртуальные прогулки по парку) с использованием специально подобранных тематических видеорядов.

2.Работа с людьми пожилого возраста имеет свою специфику, которую обязан знать и учитывать специалист, работающий с данной целевой группой. Эта работа включает в себя следующие моменты:

* Предварительная тщательная оценка физического и психологического состояния.
* Формирование одновозрастных групп с учетом возрастных требований, проблем, специфических потребностей.
* Непродолжительность занятий, утреннее время и обязательные длительные перерывы.
* Компенсирование возрастных факторов (дополнительное освещение, художественные материалы крупных размеров и т.д.).
* Предпочтение групповых форм работы с учетом специфики формированиявозрастных групп: а) не рекомендуется включать в группу лиц, страдающих психозами; б) с осторожностью – находящихся в острой фазе депрессии, поскольку маловероятно, что занятия в группе принесут им пользу; в) нежелательно также присутствие в группе людей, неадекватно реагирующих на критику и проецирующих на других свои негативные эмоции.
* Учет физиологических и возрастных особенностей пожилых людей:

*Быстрая утомляемость пожилых людей*. В связи с этим все мероприятия целесообразнее проводить в утреннее время и периодически организовывать длительные перерывы.

*Замедленность реакций* людей пожилого возраста, что диктует необходимость приспосабливаться к этому: отводить больше времени объяснению заданий и их выполнению.

*Сужение поля внимания и усиление чувствительности* к посторонним помехам. Это делает людей более рассеянными при выполнении какой-либо деятельности и предполагает хорошую звукоизоляцию помещения (если парковый ритрит проходит в помещении), чтобы не создавать поводов для различных отвлечений от мероприятия.

*Ухудшение памяти*, соответственно, следует большее внимание уделять подаче материала, время от времени возвращаться к уже пройденному материалу для лучшего запоминания.

**2.11. Информация об учреждениях и организациях, обладающих практикой эффективного применения технологии**

Технология реализуется в Зеленодольском муниципальном районе и Мензелинском муниципальном районе Республики Татарстан:

*- АУСО Психоневрологический диспансер в Зеленодольском муниципальном районе.* г.Зеленодольск, ул. Гайдара, 15. Тел.: +7 (84371) 3-35-08; тел./факс: +7 (84371) 3-13-35; e-mail [dispnrv.zel@tatar.ru](mailto:dispnrv.zel@tatar.ru)

*- ГАУСО Мензелинский дом-интернат для престарелых и инвалидов.* 423700 г. Мензелинск, ул. Изыскателей 1/27. Тел. 3-46-65; тел./факс: 3-47-2; е- mail Gulnaz Usmanova @ tatar.ru.

**2.12. Термины, используемые при описании социальной технологии**

**Адаптация** – процесс приспособления индивида к окружению и целенаправленного приспособления индивидом элементов этого окружения к удовлетворению собственных потребностей и запросов; осуществляется с помощью навыков, полученных в ходе социализации и инкультурации.

**Анимация –** ( в пер. с лат – «душа, одушевление»- оживление неживого). 1) Анимация-технология, позволяющая при помощи неодушевленных неподвижных [объект](http://www.onlinedics.ru/slovar/bes/o/objekt.html)ов [создавать](http://www.onlinedics.ru/slovar/dal/s/sozdavat.html) иллюзию [движения](http://www.onlinedics.ru/slovar/bes/d/dvizhenija.html). Наи[более](http://www.onlinedics.ru/slovar/ojegov/b/bolee.html) популярная [форма](http://www.onlinedics.ru/slovar/bes/f/forma.html)- [мультипликация](http://www.onlinedics.ru/slovar/ojegov/m/multiplikatsija.html), представляющая [собой](http://www.onlinedics.ru/slovar/fasmer/s/soboj.html) серию рисованных изображений. 2) Анимация – часть досуговой деятельности населения.

**Арт-терапия –** система методов практического воздействия на психологию и поведение человека посредством художественного творчества; использование искусства как терапевтического фактора (Карвасарский, 1999).

**Библиотерапия** – форма психотерапевтического воздействия с использованием чтения специально подобранной литературы или создания собственных авторских произведений.

**Депрессия** – состояние психологической подавленности индивида, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тонуса и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций.

**Досуг** – часть свободного времени, которую индивид расходует по собственному усмотрению не на непреложные обязанности, а на реализацию индивидуальных интересов.

**Драматерапия –** арт-терапевтическое направление, связанное с искусством театра, искусством драмы, которое является основным инструментом коммуникации.

**Изотерапия** –терапевтическое воздействие средствами искусства (прежде всего – изобразительными).

**Инновационные социальные технологии** представляют собой совокупность приемов и методов, направленных на изучение, актуализацию и оптимизацию инновационной деятельности, в результате которой создаются и реализуются нововведения, вызывающие качественные изменения в различных сферах жизнедеятельности, ориентированные на рациональное использование материальных, экономических и социальных ресурсов.

**Интеграция** – полноценное включение человека в социум.

**Когнитивные процессы** – познавательные процессы человека, включая его ощущения, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь.

**Консультирование психологическое** – метод психологической реабилитации, способ оказания психологической помощи клиенту, обратившемуся по поводу личных психологических проблем.

**Коррекционная работа** – профессиональная деятельность специалиста, рассчитанная на практическое решение специфических проблем, с которыми в своей жизни сталкивается человек.

**Креативность** – творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных вида деятельности, характеризовать личность в целом и ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создание.

**Маскотерапия –** метод терапевтического использования различных масок в целях психокоррекции и психотерапии.

**Мотивация** – ее составляют побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Осознаваемые или неосознаваемые психические факторы, побуждающие индивида к совершению определенных действий и определяющие их направленность и цели.

**Музыкотерапия –** использование музыки с лечебными целями, чаще всего в сочетании с другими видами психотерапии.

**Песочная терапия –** невербальная форма психотерапии, позволяющая установить доступ к глубоким довербальным уровням психики (Вейнриб, 1983).

**Психокоррекция** – одно из трех направлений в деятельности практического психолога (наряду с психодиагностикой и психологическим консультированием), включающее в себя использование психологических методов прямого воздействия на клиента для исправления недостатков в его психологии и поведении.

**Психологическая безопасность –** состояние и соответствующая обстановка, при которой человек не боится быть самим собой, ведет себя достаточно адекватно, не опасается быть неправильно понятым или осмеянным.

**Психотерапия –** метод психологической реабилитации, комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

**Реабилитация** – система мер, направленных на компенсацию или устранение ограничений возможностей индивида; совокупность мер, направленных на компенсацию или устранение функциональных ограничений у инвалида с опорой на совокупность его физических и психических способностей и задатков.

**Реабилитация медицинская -** восстановление здоровья.

**Реабилитация психологическая –** реабилитация инвалида как личности: восстановление психических функций, процессов целостного адекватного поведения и личности инвалида в целом, осуществляемое психологическими средствами и методами.

**Реабилитация социальная –** развитие навыков самообслуживания.

**Рекреация** - процесс восстановления жизненных сил, которые утрачиваются в сфере трудовой деятельности и при выполнении повседневных функций. Понятие рекреации находится в тесной связи с понятием свободного времени, досуга, неутилитарных форм культурной активности.

**Саморегуляция** – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Структура саморегуляции: 1) принятая субъектом цель его произвольной активности; 2) модель значимых условий деятельности; 3) программа собственно исполнительских действий; 4) система критериев успешности деятельности; 5) информация о реально достигнутых результатах; 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха; 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

**Социализация** - процесс освоения индивидом социально значимых норм, ценностей, стереотипов поведения, их корректировка при освоении различных форм социального взаимодействия; осуществляется на протяжении всего жизненного цикла.

**Социально-культурная анимация** — одно из наиболее интенсивно развивающихся направлений современной социально-культурной деятельности, которое предполагает реализацию программ творческой реабилитации, активного отдыха, социально-психологической консолидации общественных групп на основе ценностей культуры. В социально-культурной анимации решаются задачи обеспечения условий для свободного развития, творческого самовыражения личности и условий для эффективного социального контроля в сфере культуры.

**Социальные технологии** – это способы осуществления деятельности на основе ее рационального расчленения на процедуры и операции с их последующей координацией и синхронизацией и выбора оптимальных средств.

Это 1) способы применения теоретических выводов той или иной науки в решении практических задач; 2) совокупность приемов, методов и воздействий, которые применяются для достижения поставленных целей в процессе

**Стресс –** стойкое, эмоционально отрицательное психологическое состояние человека, возникающее в результате фрустрации, серьезных, постоянно преследующих его жизненных неудач, и крайне неблагоприятно сказывающееся на его психологии, поведении и состоянии здоровья.

**Тренинг** – специальный тренировочный режим, тренировка.

**Фототерапия** – применение фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности.

**Эмоциональная саморегуляция** – управление своими собственными эмоциями и процесс деятельности или общения с людьми.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

*Абрамова Г.С*. Возрастная психология: учеб. пособие /Г.С.Абрамова.-4-е изд., стереотип.- М.: ИЦ «Академия», 1999.-672с.

Альма - матер: альманах поэзии ЛИТО КГМУ.- Казань: КГМУ, 2001.-40 с.

*Архипова О.В.* Работа психолога с пожилыми людьми в пансионатах общего типа /О.В.Архипова //Психология зрелости и старения.-2006.-№1.-С.109-120.

*Бондаренко И.Н*. Инновационные идеи в социальном обслуживании пожилых людей /И.Н.Бондаренко, О.В.Краснова //Психология зрелости и старения.-2003.-№3.-С.87-126.

*Венгер А.Л*. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство /А.Л.Венгер. – М.: Владос-Пресс, 2006.-159с.

*Выготский Л.С.* Психология искусства /Л.С.Выготский; под ред. М.Г.Ярошевского.- М.: Педагогика, 1987.

*Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия /Б.Д. Карвасарский.- СПб.: Питер, 2000.

*Кинг Л.* Тесты на креативность /Л*.*Кинг.- СПб.: Речь, 2005.

*Козлов А.А.* Старость: социальная разобщенность или целостность? /А.А.Козлов // Мир психологии.- 1999.- №2.- С. 80-96.

*Копытин А.И.* Техники ландшафтной арт-терапии /А.И. Копытин, Б. Корт.- М.: Когито-Центр, 2013.-104 с.

*Малкина–Пых И.Г.* Кризисы пожилого возраста: справочник практического психолога /И.Г.Малкина- Пых.- М.: Эксмо, 2005.-368с.

Методика паркового ритрита в реабилитации наркозависимых: метод. рекомендации для специалистов, работающих с зависимостями /авт.-сост. Л.А. Раимова.- Казань: Веда, 2009.-46 с.

От А до Я. Сборник творческих методик и техник, рекомендуемых к внедрению в практику работы с пожилыми людьми /авт.-сост. Л.А.Раимова.- Казань: Веда, 2012.- 137 с.

Психология старости: хрестоматия /ред.-сост. Д.Я.Райгородский.- Самара: ИД Бахрах-М, 2004.-736с.

*Раимова Л.А*. Креативные практики в реабилитации наркозависимых: метод пособие /Л.А. Раимова.- Казань: Веда, 2008.-105 с.

RARA AVIS: альманах поэзии ЛИТО КГМУ. - Казань: КГМУ, 2003.-52 с.

Русская и Немецкая Швейцария //Дворянское гнездо.- 2008.-№2.- С.5-7.

*Сибгатуллина И.Ф*. Безопасность культуры и качество жизни в мегаполисе /И.Ф. Сибгатуллина.- Казань, 2008.

*Туник Е.Е.* Тест Е.Торренса. Диагностика креативности: практическое руководство /Е.Е.Туник.- СПб.:Речь, 2004.

*Шахматов Н.Ф.* Психическое старение: счастливое и болезненное /Н.Ф.Шахматов.- М., 1996.

*Приложение 1*

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

**АНКЕТА**

**1.Какие парки Вас привлекают**?

- обычные парки;

- парки культуры и отдыха;

- парки развлечений;

-водные парки;

- зоологические парки;

- лесопарки;

- природные парки;

- парки скульптур;

- другие.

**2. Есть ли в Вашем городе/селе обычные парки?**

- Да.

-Нет.

-Затрудняюсь ответить.

**3.Какие элементы парков вам близки?**

- аллеи;

- беседки;

- скамейки;

- водоемы, фонтаны;

- павильоны;

- статуи;

- клумбы, газоны;

- деревья;

- другое.

**4. Любите ли Вы гулять в парке?**

- Да.

- Нет.

- Затрудняюсь ответить.

**5.Как часто Вы бываете в парке?**

-Часто.

- Не часто.

- Совсем редко.

- Затрудняюсь ответить.

**5.Чем Вы хотели бы заниматься бы в парке?**

- Медитацией.

- Фотографией.

- Декламацией.

-Танцами.

-Рисованием.

- Беседой с другими людьми.

- Ни чем.

*Приложение 2*

**ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**МЕТОДОМ ПАРКОВОГО РИТРИТА**

**(Международная мастерская профессионального стиля профессора И.Ф.Сибгатуллиной)**

**Автор: науч. сотр., психолог РЦСППН «Зеркало»**

**- Л.А.Раимова**

В основу программы легли информационные знания, практические умения, впечатления и ощущения, полученные автором в ходе парковых сессий и супервизорских занятий. Поскольку на них приходилось выступать и в роли клиента, и отчасти в роли ведущего, они носят амбивалентный характер, что не делает их менее яркими, свежими и продуктивными.

Программа снабжена творческими материалами, созданными в процессе обучения, и проиллюстрирована фотографиями из личного архива.

****

**Мастер-класс проф. И.Ф.Сибгатуллиной (на фотографии в центре) по парковому ритриту для курсантов Института развития образования**

**(г. Казань, октябрь 2007 года)**

**ВВЕДЕНИЕ**

Чтобы не скатиться к безумию, не достичь его никогда,

мы нуждаемся в восстановлении. Мы должны заново взглянуть

на зелень, должны поразиться ею, но не ослепнуть, глядя

в бездонную синеву, на золотые и красные краски.

Дж. Р.-Р. Толкиен

Неизвестная отечественной психологии методика паркового ритрита (PARi) была впервые презентована одним из ее авторов - казанским профессором Ириной Фагимовной Сибгатуллиной - осенью 2007 года в одном из городских парков г. Казани.

*Смысл паркового ритрита в уединении, в получении определенных ощущений, переживаний, трансформации мыслей, в достижении удовольствия.*

Методику трудно квалифицировать, вогнать в жесткие рамки какого-либо направления. Она уникальна, она эстетична, она эффективна, весьма своеобразна, хотя, говоря словами М.Бурно, несколько невыразительна. Несомненной ценностью ее является синтетичность: в PARi возможно гармоничное сочетание многообразия форм и подходов многих направлений и школ (арт-терапии, гештальттерапии, психоанализа и т.д.).

**Из истории методики PARi**

Методика PARi изначально возникла как реабилитационная в практике восстановления космонавтов и в течение длительного времени территориально была ограничена прибалтийской Юрмалой. Затем, будучи замеченной и по достоинству оцененной психотерапевтами, начала свое триумфальное шествие - уже как методика целебной эстетики в рамках метода резонансного сотворчества (MRC: Resonante Colcreation: Sibgatullina, Grussl – 2002) - по многим европейским и средиземноморским городам, располагающим прекрасными парковыми зонами. Участниками ритритовых

парковых групп становились, в основном, дефензивные клиенты, с характерным для этой категории людей пассивным реагированием на стрессогенные ситуации (дефензива в переводе с французского – оборона, оборонительная тактика).

В настоящее время методика практически утратила свой клинический аспект и приобрела окончательное психотерапевтическое звучание. В современной ситуации авторы Рит-рита ориентируют ее на обычного среднестатистического горожанина, испытывающего постоянный стрессовый прессинг и нуждающегося в связи с этим в *целебном воздействии парка через его пространственную структуру, через парковое уединение, через эмоциональное отношение к парку.*

До 2007 года методика не была привязана к России по причине отсутствия в ее городах адекватных парков (Москва и Санкт-Петербург не имеются в виду) и продолжительности сезонов, не способствующих длительным парковым прогулкам. Выход из создавшейся ситуации мы, вслед за профессором И. Ф. Сибгатуллиной, видим в таких формах работы как медиа-курсы, психологическим наполнением которых станет просмотр тематических видеорядов со специально подобранным музыкальным либо поэтическим сопровождением.

Вариативность медиа-программ, на наш взгляд, может быть весьма разнообразной и зависеть от целей и задач занятий, а также от характеристик клиентов. Возможен следующий тематический видеоряд: Парки Казани, История парковых стилей, Ночные парки, О парках с любовью (парковая тема в творчестве поэтов), Ретро, Зимний парк, Немецкая Швейцария, Русская Швейцария и т.д.

Еще одним моментом адаптации методики (помимо медиа-курсов), связанным с ментальностью российских клиентов, ориентированных в большей степени не на созерцание, а на действие, может стать, по нашему мнению, насыщение занятий арт-терапевтическими техниками и приемами, ведущими к созданию конкретного творческого продукта (рисунок, коллаж, стихотворение и т.д.).

Так, например, одну из сессий можно выстроить в следующем алгоритме: «парковая прогулка – фототерапия – библиотерапия».

«Общаясь» с парком, любуясь красотой парковых деревьев, участник парковой группы фотографирует их – это фототерапия. Придя в группу, он устраивает для других участников фотопрезентацию. Каждый выбирает себе из предложенных фотографий фото понравившегося дерева и создает о нем небольшое стихотворное произведение в любом жанре (хокку, верлибр, лимерик и т.д.) – это уже библиотерапия. Произведение по желанию автора зачитывается и анализируется – это в некотором роде психоаналитический подход.

Для клиентов, склонных к рефлексии, анализу, хорош будет такой жанр библиотерапии, как парковый дневник (пример дневниковых записей см. Приложение 2.). Клиенты-визуалы могут работать над созданием парковой инсталляции, коллажа, рисунка и т.д. Клиентам, дружащим с высокими технологиями, можно предложить, например, создание веб - сайта «Сады и парки Казани» и т.д.

Помимо медиа-курсов авторы методики называют такие *формы* работы как медиа-тренинги, групповая работа и индивидуальная работа с клиентами.

*Участниками* парковых групп могут быть пожилые люди, одинокие люди, люди с альтернативными возможностями (инвалиды) и, как говорилось выше, просто среднестатистические горожане. Имеется опыт работы с беременными женщинами в контексте занятий фитнесом (мастерская И.Ф.Сибгатуллиной).

**Методическое обеспечение программы**

*Адресат программы*: Одинокие пожилые люди, проживающие в стационарных учреждениях социальной сферы Республики Татарстан.

*Целью* программы является улучшение качества жизни пожилых людей посредством технологии паркового ритрита, гармонизация их личности через общение (мультимедийное и непосредственное) с парковой природой, целебное эстетическое переживание, проживание парка, не связанное с тревогой.

Достижение цели возможно через решение следующих *задач*:

* развитие интереса к истории парков и парковых стилей;
* стабилизация психоэмоционального состояния;
* создание позитивных чувств и настроений;
* создание творческого продукта (стихотворение, рисунок, коллаж, фотография и т.д.).

*Используемые* *техники, приемы, методики*: музыкотерапия; библиотерапия; драматерапия; песочная терапия; арт-терапевтические модальности (рисунок, коллаж, инсталляции и т.д.).

*Место работы:* парковая зона, желательно с уголками для уединения клиентов; просторное помещение для проведения медиа-тренингов и медиа-курсов.

*Способы паркового воздействия:* непосредственный – прогулки по парку; опосредованный – медиа-курсы и медиа-тренинги, предполагающие просмотр тематических видеорядов.

*Формы работы:* групповая работа; наполняемость групп – до 8 человек; группы закрытые.

*Временные рамки:* в зависимости от целей, задач и контингента участников (но не менее трех часов).

*Необходимые материалы и оборудование:* оборудование для просмотра слайдов, оборудование для музыкального сопровождения программы, фотоаппараты, этюдники, блокноты, ручки, карандаши, краски, цветная бумага, клей, ножницы и другие изобразительные средства.

*Структура программы:* Каждое занятие может состоять из теоретической части – монолога ведущего о красоте природы, об истории и содержании предлагаемой методики, об истории парков и т.д., и практической (прогулка по парку). Обязателен, на наш взгляд, режим творческого домашнего задания. Перечень возможных заданий на дом: описание любимого места в парке «Мой любимый уголок»; парковые зарисовки; написание эссе («Я и парк», «Мой парк цвета …», «Я такой, какой Я»); изготовление подарочной «парковой» открытки и т.д. Программа условно делится на следующие блоки: эмоциональный блок; когнитивный блок; блок развития творческих способностей; культурно-эстетический блок (см. Таблица 1).

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название блока** | **Цели и задачи блока** | **Наполнение блока** |
| 1. | *Эмоциональ -ный* | Стабилизация психоэмоционального состояния.  Создание позитивных чувств и настроений.  Настрой на работу в группе  Активизация, разогрев (начало занятий) либо релаксация (окончание занятий)  Обучение навыкам релаксации и саморегуляции для формирования способности управлять эмоциональным состоянием | 1.Видеоряд слайдов с видами парков (сопровождение музыкальное, либо поэтическое)  2.Методы, методики:   * музыкотерапия; * библиотерапия; * визуальная коррекция |
| 2**.** | *Когнитивный* | Развитие интереса к истории парков и паркового искусства | 1.Видеоряд из слайдов с текстовым сопровождением  (темы: парковые стили; история парков Казани; Немецкая Швейцария, Русская Швейцария и т.д.)  2.Экскурсии в художественные галереи, изомузеи  2.Методы, методики: мини-лекции; экскурсии; просмотр слайдов |
| 3. | *Блок развития творческих способностей* | Настрой на творческий стиль жизни, творческий стиль мысли.  Создание творческого продукта.  Развитие воображения и творческого потенциала  Осознание собственных творческих возможностей  Обучение преодолевать трудности, препятствующие актуализации творческих ресурсов. | 1.Циклы практических занятий  2.Методы, методики:  *2.1.Арт-терапия* в различных ее проявлениях:  -элементы *изотерапии* (методики «Дерево», «Волшебные краски», «Спонтанное рисование» и т.д.);  - *коллаж* «Мой парк» и др;  - *инсталляции*;  - *библиотерапия* (чтение лирических произведений, написание собственных - хайку, верлибры и др.- к отдельным слайдам, рисункам);  - *элементы драматерапии* (пластические этюды - «Кедр» в рапиде; «Бутон» и др.).  *2.2. Песочная терапия* с использованием коллекции миниатюрных фигур и природного материала.  *2.3. Танец*  *2.4.Музыкотерапия* |
| 4. | *Культурно-эстетический блок* |  | 1.Экскурсии в музеи, мастерские, галереи  2.Создание импровизированного музея «Парки и скверы Казани»  (экспонаты-фотографии, открытки, дневники, природный материал и т.д.)  3.Создание веб-сайта «Сады и парки Казани: история и современность» |

**Примерные сценарии занятий**

**Занятие 1. Парки мира**

**Материалы и оборудование:**

* Мультимедийное оборудование.
* Альбом с открытками «Парки мира»
* Карточки с заданиями.

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство и сплочение*

*2.Монолог ведущего*: Жизнь в мегаполисах необратимо меняет человека, его психическую конституцию. Среда мегаполиса: цветовая гамма (доминирование серых, мрачных тонов в городской одежде, окраске строений, транспорта, дорог и т.д.), городская субкультура (сленг, мат, клевета, обилие ложной и негативной информации) – все это стрессирует горожанина, способствует несбалансированности, диссинхронии (неравномерности) его психического, физического и духовно-нравственного развития.

Встает вопрос о необходимости псхотерапевтической/психологической

помощи либо самопомощи такому человеку. Важной частью подхода в вопросах самопомощи населению больших городов, своего рода психолого-экологической профилактикой эмоционального напряжения может стать парковый ритрит, которым мы с вами и будем заниматься в течение нескольких дней.

Далее несколько слов о парковом ритрите и о медиа-курсах как составляющей парковой сессии.

Затем ведущий задает участникам группы вопросы.

Вопросы: Где вы себя хорошо чувствуете, в каком месте и «образе» города вам спокойно и безопасно? Какие уголки мегаполиса вы считаете своими? А какие не любите или даже боитесь? Есть ли парки в вашем городе, какие? Когда в последний раз гуляли в парке? Ваши ощущения, впечатления.

*3. Просмотр видеопрограммы «Парки мира» и альбома на аналогичную тему*

*4.Обсуждение*

*5.Знакомство с парком. Прогулка по парку (виртуальные).*

*6.Упражнение на релаксацию.*

* Д*\з: Участники выбирают себе понравившуюся открытку с видом парка (из просмотренного альбома ведущего) и дома создают любой творческий продукт на тему: «Мой парк» - инсталляция, литературное произведение (стихотворение, эссе, зарисовка и др.), рисунок, вышивка и т.д.*

**Занятие 2. Прогулки по парку …реальные**

**Материалы и оборудование:**

* Мяч или мягкая игрушка.
* Бумага размером А 4 на каждого участника
* Карандаши простые, цветные.
* Ручки.
* Блокноты.

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство*.

*2.Презентация домашних заготовок*

*3.Упражнение в круге с мячом или мягкой игрушкой «Я знаю пять деревьев…»*

*4.Прогулка по парку: (С каждой прогулки участники приносят «кусочек парка» - листья, ветки, камни, творческие продукты - рисунки, эссе, стихи, заметки и др., из которых позднее будет формироваться Музей Парка)*

*5.Проективная методика «Дерево»*

Алгоритм работы:

1.Нарисовать дерево. Любое.

2.Выложить все рисунки в круг.

3.Выбрать понравившийся. Объяснить, что именно понравилось, что хотелось бы внести в качестве дополнения в свой рисунок.

4.Внесение изменений в свою работу.

*6.Создание литературного произведения* о своем дереве. Жанр произвольный.

*7.Упражнение на релаксацию*.

**Занятие 3. Прогулки по парку …виртуальные.**

**Ход занятия**

**Материалы и оборудование:**

* Мультимедийное оборудование.
* Карточки с заданиями.

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство и сплочение*

*2.Пантомима «Ожившее дерево»*

Желающие получают карточки с заданием: проиллюстрировать фрагмент стихотворения/песни. Остальные участники должны угадать, какое это стихотворение/песня. Примерные тексты:

1.Маленькой елочке

Холодно зимой.

Из лесу елочку

Взяли мы домой.

Бусы повесили,

Встали в хоровод.

Весело, весело

Встретим Новый год.

2.Шумел камыш,

Деревья гнулись,

И ночка темная была.

Одна возлюбленная пара

Всю ночь гуляла до утра.

3.Я спросил у ясеня,

Где моя любимая?

Ясень не ответил мне,

Качая головой.

*3.Упражнение на активизацию и внимание «*Пальма, обезьяна, слон»

*4.Медиа-курс:* «Прогулки по казанским паркам» (из личного архива ведущего).

*5.Упражнение на релаксацию.*

* Д*\з: Сделать подборку стихотворений/песен на парковую тему*

**Занятие 3. О парках с любовью ….(парковая тема в творчестве известных поэтов)**

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство и сплочение*

*2. Чтение домашних заготовок*

*3.Монолог ведущего «Парковая тема в творчестве поэтов»*

*4.Видеоряд «О парках с любовью»*

*5.Этюды о парке*

*- пантомимический:*

Участники делятся на тройки. Каждая группа получает карточки с заданием – поставить ту или иную пантомимическую сценку. Герои парковых зарисовок: бабушка, внук с пирожком и наглая муха; парни с гитарой и собака и т.д.

Каждая группа презентует свой этюд. Остальные участники дают ему название и угадывают содержание.

*- кинестический:*

Участники получают противоположное первому задание: используя только звуки, нарисовать некую парковую картинку. Примерные темы: гроза в парке; ночной парк; карнавал в парке. Каждая группа презентует свой этюд. Остальные участники дают ему название и угадывают содержание.

*6.Упражнение на релаксацию.*

**Занятие 4. Мой парк…. (1,5 – 2 часа)**

**Ход занятия**

**Материалы и оборудование:**

* Подборка журналов разнопланового содержания
* Ножницы (по числу участников).
* Клей.
* Бумага для основы коллажа (либо разных форматов, либо А-3).
* Лист формата А-1.
* Цветная бумага.
* Фломастеры.
* Листья, ветки, шишки, кора и др. природный.

*1.Упражнение на знакомство и сплочение*

*2.Коллаж (методика В.Л.Кокоренко)*

*Цель:* расширение творческих возможностей, развитие умения имеющимися средствами выражать свои чувства и мысли.

**Этапы проведения коллажирования:**

1.Время выполнения – 10 минут. Для определения темы слушателям предлагается совместно разгадать кроссворд или шараду, в которой зашифровано слово «коллаж». Желательно, чтобы это задание было красочно оформлено на доске/планшете в технике коллажа. После того как зашифрованное слово открыто, ведущий просит объяснить значение этого слова. Резюмируя, дает определение слова и суть техники коллажа.

2.Время выполнения – 30-35 минут. Ведущий предупреждает группу о фиксированном времени до начала занятия и за 5-10 минут до окончания. Далее он предлагает слушателям изготовить коллаж на тему: «Мой парк», используя все необходимые материалы. Регулируя индивидуальный темп работы участников, ведущий рекомендует тем, кто уже закончил работу, приводить в порядок свои рабочие места.

3.Время выполнения – 30-35 минут. По предложению ведущего участники выкладывают готовые коллажи в круг. Ведущий предлагает кратко пояснить содержание коллажей (по желанию). После чего задает участникам вопросы: можно ли найти среди присутствующих что-то общее, что могло бы всех объединить? Что? И какая тогда получится картина? Участники находят то, что всех их объединяет, и создают общую картину. Ведущий предлагает группе придумать название картины, пишет предложенное название на листе и просит всех авторов картины поставить свои подписи на совместном произведении творчества.

4.Время выполнения – 5-10 минут. Подведение итогов. В своих словах ведущий акцентирует внимание участников на том, какие все разные, как много у всех разнообразных интересов, как приятно узнать, чем ты можешь быть интересен другим людям, ближе знакомиться с другими и находить то, что нас объединяет.

Критерии эффективности:

* удовлетворенность участников процессом (определяется посредством обратной связи);
* активное участие в работе каждого слушателя;

*3.Упражнение на релаксацию.*

**Занятие 5. Такие разные парки…Восточные парки**

**Материалы и оборудование:**

* Мультимедийное оборудование. Видеоряд «Цветущая сакура».
* Альбом с открытками «Парки мира»
* Карточки с заданиями.

**Ход занятия**

*1. Упражнение «Дракон, самурай, девушка»*

*Цель:* Хорошо разогревает группу, работает на сплочение между командами, активизирует мотивацию на креативность, поднимает дух соревновательности. Хорошо переключает внимание участников и подготавливает к восприятию нового материала.

*Время:* 15 минут.

*Инструкция:* «Разделитесь на две команды и встаньте в шеренги – одна команда напротив другой (участники делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги). Это игра-соревнование между командами. Играем до трех победных очков у кого-либо из команд.

Для проведения соревнования нам необходимо выучить три фигуры. «Внимание, показываю». Ведущий последовательно показывает фигуры, участники повторяют за ним.

«Фигура ДЕВОЧКИ. Переминаемся с ноги на ногу, руки как будто держатся за края воображаемой юбочки, издаем при этом характерный звук: «ля-ля-ля».

ДРАКОН. Ноги на ширине плеч, руки подняты над головой, пальцы расставлены как когти. Характерный агрессивный звук «а-а-а!!!»

САМУРАЙ. Встаем в боевую стойку: одна нога выпадом вперед, одна рука также вперед, как будто самурай держит воображаемый меч и направляет его в противника. Характерный звук: «у-у-у!!!»

Командам дается по 30 сек, чтобы договориться, какую из трех фигур выбрать для показа. После этого я говорю: «три-два-один!» И обе команды показывают ту фигуру, которую они выбрали. Ваши фигуры могут совпасть, а могут не совпасть. Если совпали – в этом раунде ничья. Если не совпали, то действует правило: «Самурай убивает дракона: команда, показавшая самурая, зарабатывает победное очко. Дракон съедает девочку: команда, показавшая дракона, зарабатывает победное очко. Девочка соблазняет самурая: команда, показавшая девочку, зарабатывает победное очко.

Внимание, игра! Сейчас у вас есть 30 секунд, чтобы договориться, какую фигуру надо показать, чтобы заработать победное очко!»

*Процедура проведения*

Ведущий делит всех участников на две команды. Можно разделить группу, попросив участников рассчитаться на «первый-второй».

Команды выстраиваются в две шеренги – одна напротив другой. Ведущий встает впереди шеренг, проговаривает вслух инструкцию и демонстрирует фигуру и клич каждого героя. После каждой демонстрации ведущий просит обе команды одновременно повторить фигуру: жест и клич, Участники повторяют, ведущий эмоционально поддерживает участников.

Затем начинается разминка. Во время обсуждения в командах по поводу того, какую фигуру загадать, ведущий следит за временем и сообщает каждый раз участникам, что пора встать в шеренгу и перейти к этапу соревнований. Ведущий считает: «три-два-один!», и на его счет члены команд одновременно показывают загаданную фигуру.

Разминка идет до трех победных очков у одной из команд.

*2.Особенности восточных парков. Компьютерная презентация*, сопровождаемая рассказом ведущего. Отметив основной принцип паркового искусства Востока (первичность красоты естественной природы и подчиненность этой красоте всего того, что сделано руками человека), ведущий останавливается на основных особенностях этих парков. Это 1) бесконечное разнообразие приемов решения темы воды: озера, пруды, ручьи, мостики – и камня; 2) органичная связь парковых композиций с окружающим ландшафтом; 3) практическое отсутствие пластикового декора (за исключением редких скульптурных изображений птиц или животных).

*3.Чтение хайку* на тему деревьев, садов, парков

*4.Упражнение на релаксацию.*

* Д*\з: Написать эссе на тему: «Парк моего детства» или «Я и парк» или «Мой парк».*

**Занятие 6. Такие разные парки… Ретро парки**

**Материалы и оборудование:**

* Мультимедийное оборудование. Видеоряд «Ретро парки»
* Альбом с открытками «Ретро парки» из личного архива ведущих.
* Текст дневника «Я и парк» (см. Приложение).
* Карнавальные костюмы для ретро-прогулки (гусары, барышни, крестьянки, стрельцы и др.), аксессуары – вееры, букетики, шляпки и др.

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство и сплочение.*

*2. Чтение эссе* – домашних заготовок (по желанию участников группы).

*3.Чтение «паркового дневника*» (см. Приложение).

*4.Ретро-парки. Компьютерная презентация.*

*5.Имидж-терапия.* Участникам группы предлагаютсякостюмы прошлых эпох и аксессуары к ним. Надев выбранный костюм, участник создает образ: отрабатывает походку, придумывает выражение лица, ставит речь (у зеркала либо без него).

*6.Ретро-прогулка по парку.* Прогулки по воображаемому парку в костюмах.

*7.Обратная связь.* Насколько комфортно чувствовали себя в костюме? Позволил ли вам новый образ по-новому взглянуть на парк? Ваши ощущения - отличаются ли они от прежних? Сложилась ли у вас история вашего персонажа? Если да – расскажите ее. И т.д.

*8.Упражнение на релаксацию.*

**Занятие 7. Парк Моей Мечты**

**Материалы и оборудование:**

* Две песочницы стандартных размеров.
* Коллекция миниатюрных фигур, связанных с парковой темой (растения, деревья, фонтаны, скульптуры, персонажи и т.д.).
* Листья, ветки, шишки, кора и др. материал, «добытый» в парке.
* Пластилин.
* Ножницы.
* Цветной картон.

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство и сплочение*

*2.Прогулка по парку (виртуальная).*

*3.Парк моей мечты.*

2.1.Диалог ведущего с аудиторией. С какими парками познакомились? Что вы ждете от парка? Какой парк более всего отвечает вашим ожиданиям? Если бы вас назначили Главным Паркостроителем, то какой бы парк вы разбили?

2.2.Знакомство с песочницей и коллекцией миниатюрных фигур.

2.3.Строительство «Парка Моей Мечты» в песочнице.

*4.Обратная связь.*

*5.Упражнение на релаксацию*.

* *Д\з: Подготовить подарки для других участников группы на парковую тему (материальные или творческие): амулеты, рисунки, вышивку, коллаж, открытку, стихотворение и т.д.*

**Занятие 8. Создание импровизированного**

**Музея Парка**

**Ход занятия**

*1.Упражнение на знакомство и сплочение*

*2.Прощание с парком. Прощальная прогулка по парку.*

*3.Организация Музея Парка.* Предлагаемые отделы:

*Исторический –* история парка, старинные фотографии парка, макет парка и т.д.

*Изо-отдел* – рисунки участников, скульптуры, инсталляции, предметы рукоделия (вышивка, бисероплетение, вязание и др.), различные поделки из природных материалов, фотографии.

*Биологический –* образцы парковой флоры и фауны.

*Литературный* – «Вслед за классиками …» - книги, тексты на парковую тему как известных поэтов и писателей, так и участников группы.

*3.Упражнение «Подарок».*

*4.Общая фотография на память.*