Департамент по труду и социальной защиты населения в Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме»

Ресурсно-методическое отделение

Методическая разработка

**«Глинотерапия»**

****

Кострома

2016

Глина - это природный материал в работе с которым нет противопоказаний и возрастных ограничений. Она восприимчива к чувствам пожилого человека и может эффективно помочь снять гнев, агрессию, страх, тревогу.

Глинотерапия - это проективная методика, она помогает актуализировать на символическом уровне динамику внутреннего мира человека.

**Цель:**создание условий для снижения тревожности, снятия мышечных зажимов, эмоциональной разрядки у получателей социальных услуг.

**Задачи:**

* способствовать снижению агрессивности, страхов, тревожности у пожилого человека;
* развивать способность выражать свои чувства на символическом и вербальном уровне;
* помочь людям старшего возраста достичь взаимопонимания и сотворчества через совместную творческую деятельность;
* развивать мелкую моторику, сенсорные ощущения.

**Целевая аудитория:**получатели социальных услуг центра социального обслуживания в отделениях социального обслуживания на дому, дневного пребывания, стационарной формы обслуживания граждане, пожилого возраста и инвалиды.

**Формы и методы проведения занятий по технологии «Глинотерапия»**

**1.Словесная:**

* рассказ;
* лекция;
* беседа;
* дискуссия.

**2.Практическая:**

* практическая работа,
* демонстрационная работа.

**3.Наглядная:**

* представление работ;
  + иллюстрация;
  + выставка;
  + конкурс.

**4. Проблемная:**

* + - проблемное изложение материала;
    - создание проблемных ситуаций;

**5. Игровая –**игра,конкурс, путешествие, викторина и т.п.

Глинотерапия помогает:

* + - Отреагировать эмоции.
    - Снять психическое и физическое напряжение.
    - Снизить тревожность.
    - Лучше понимать свое тело и управлять им.
    - Развитию внимания и пространственного представления.
    - Справиться с сильными переживаниями (травма, горе).
    - Преодолеть страхи, неуверенность в себе.
    - Научиться распределять свои силы.

**Организация работы в рамках «глинотерапии»:**

Процесс вымешивания глины -это безопасный способ разрядки разрушительных тенденций, он опирается на здоровый потенциал психики, прибегает к ресурсам, способствует обучению новым моделям поведения и развитию творчества. Ваяние из глины образов, ситуаций, эмоций является метафорой внутреннего состояния. Непосредственное взаимодействие с природным материалом обладает седативным эффектом — успокаивает нервную систему, даёт отреагировать чувства и даже изменить некоторые убеждения. Гибкая, мягкая глина позволяет каждому почувствовать себя мастером и ощутить, что наша жизнь в наших руках.

**1.упражнения на визуализацию образов -** воспроизведение в уме с закрытыми глазами какой-либо конкретной ситуации, предмета и непосредственное проецирование этой выбранной или предложенной тематики на глину;

**2. лепка –** создание из простой или полимерной глины декоративных изделий;

**3.релаксация –** процесс вымешивания глины, сопровождаемый музыкой.

**Алгоритм внедрения:**

1. изучить информационно-методический материал по данной технологии;
2. провести анкетирование среди получателей социальных услуг;
3. определить место проведения занятий;

4.разработать тематический план проведения занятий;

5. проведение занятий;

5. анализ обсудить мысли и чувства возникшие в процессе выполнения практической части у пожилых людей;

6.подвести итог занятия.

Занятия возможно проводить как индивидуально, так и в группе (парами, в микро группах по 3-4 человека).

Время занятия не должно повышать 1,5 часа.

**Рекомендации специалистам по проведению занятий:**

Примерный план занятий на месяц поизготовлению сувенира – оберега «Подкова».

Цель: тренировка мышц мелкой моторики, снятие мышечного напряжения, воплощение творческих фантазий.

Занятия проводятся в помещении. Каждому участнику мероприятия для работы необходима подкладная доска, стеки, блюдце с водой. Лепку выполняют на доске или картоне. Время проведения занятия – 40-60мин.

Перед занятием рекомендуется выполнить комплекс гимнастических упражнений:

• погрузить руки в глину;

• сжать, смять глину;

• растянуть ее;

• вытягивать глину;

• разрывать глину;

• протыкать ее;

• расплющить глину;

• сделать дырки;

• придать форму волны;

• скрутить глину.

Занятие проходят в три этапа:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Процесс этапа | Технологические рекомендации |
| 1 | -замес теста  - лепка подковы  -сушка изделия | После лепки игрушку разгладить мокрой тряпкой.Изделие рекомендуетсяпросушить в течение 2 – 7 дней на расстоянии от нагревательных приборов, прямых солнечных лучей, сквозняков – то есть исключить любые резкие изменения среды, в которой находится изделие. При комнатной температуре и в темном сухом изделие будет просушиваться равномерно. |
| 2 | -грунтовка,  -окрашивание, -роспись изделия. | Грунтовка состоит из мела, разведенного молоком (вместо мела можно использовать зубной порошок)Мел размешивают на молоке до густоты сметаны. Грунтовать игрушки можно погружением в раствор или белят мягкой широкой кистью.Можно также использовать цинковые белила или водно-эмульсионную краску.  После высыхания грунта игрушки расписывают гуашевыми красками, смешанными с куриным яйцом.  Начинать расписывать изделие нужно с самой светлой краски. Раскрасив одной краской все намеченные участки детали, а также отдельные элементы узоров, переходят к следующей, более темной краске, и так до тех пор, пока не будет полностью раскрашено все изделие. |
| 3 | Покрытие изделия лаком,  оформление сувенира | Бесцветный лак, лак для волос  Текстильный материал. |

В процессе занятия пожилые люди смогут заново познакомиться со своей личностью, установить контакт со своим внутренним миром, эмоциями и переживаниями.

Человеческий опыт столь обширен, сложен и запутан, что речь не всегда может обозначить все его аспекты. Глина – это тот материал, который помогает отразить чувствочеловека и придать ему форму. И именно эта особенность делает глину незаменимой в работе с пожилыми людьми, ведь выражать вербально свои чувства им достаточно сложно.

Данная технология рекомендуется к внедрению среди КЦСОН-ов Костромской области.

Литература:

1.Глинотерапия - [Электронный ресурс] - режимдоступа:[glinoterapija/](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1052.Bnqng14UEiNF3Q4KQtBOAEdddGXGscC-NQ441YFsVmGVf7FEdJEfCtS4YbpV0fAVpmY4k8VGzKSt7XS8qsWoLK5QF44hNKcb3ZHyRjo-Oh8.9f12ac608a7d4eae62d0a82c3754611213659166&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_Y5EJSHeQ2_cS6mbiU_csMMNooC2BoIk5O&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxa3pIY0dxX0FRLTAwcDdMVDg2YkxJajh1TGJ6V2pVRWY0NGhxNjZNUzBwcTRpMndtQXYxMC1lMGdpVFdXVmRWZWNLdU5sM2VWRnVZdXpaRG5uSWsyVFpaRlJRWFBJOGs1SGNUZ2MydnQxZDQ&b64e=2&sign=317060736282dc8f9945a1400b9cfb0f&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xqEQU7moH7xpfJvgXeaQjwH1LEiiqz8URYOTeIR6AG2cyEp1aAkUWvb61zF3xAKb94kwqcGzrqQCjjc5VdXFT9U7DIjSCVUi-Cvb0o65dURdo23Sa495tCcCXtzJ5a5w5epmYilFPYrtRoo2Lmj8h8Sm630b3ub-3219bvxUj_ZTicLknIJnXK8sgFJh0KEzmtdAq_h9O2242e9_POaKtu7YVCgPpJLHXAJcfbwGcb6r3KqLJhGzmO1GBTwUjvDZqgtCStZPg5WE&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUiMagqD7IEChNIhECNn1bzr2qM9KeM0leTNrt1933r2ZQkjy06_fN4vVohWQEVP5WUKMumsEescE_f5CCyZ3tGbi-JQ7m02rbS-xjT7AFKpTa40l3yBVlz0qXrkirD_VWh1A8_PEP4wMd_gI3rSpvfqmYAVc7m6qQsmWn8e_CAN4aK-1bLMhducBXl_luF4HqESDrLetQu1FZUZj7IFzGWUcdqoWLwXvEz4JCO8mwlbxMB10ckWknWYoP1rBxuX1ksTMf8x72UH8HtOVSN7qK2s&l10n=ru&cts=1463036638339&mc=5.487326236759565)- (Дата обращения 12.05.2016г.)

2.Авторская программа занятий по глинотерапии "Волшебная глина"- [Электронный ресурс] - режимдоступа:[articles/561212](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1046.q1Ky4VRwE8RlO0E57mkpwcNF1LbG1rDvPW3ZTsXnhclQNEGw9Sbd5svZKAndv8mkFw3B6QWSD4qQ3wEmIARj6lvWkmZAPgUQaKzpJf-o71zW21VtiIZNnpfH7hH8Q707iyWkRMigCzqhoo3dn4f6R259o8ItbLQkwWzSgVtqOwI.b51272134e69312315794996bc17f41c32437e30&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtLjunXnJhybzTrhfQy0nVuqSGk2pw6-NGdB8K_01PUlC&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbG93OHNLcXF3Tk1NLXNoaWhPQ0xvRm5OSGRTZHRFQ2VzRVVaQW9oTWZaeDgzZ0NaYTJqSXV0Y2FhU1RobDFwQTB3aUdwYzMwOHFpby1IdXo3SmRzNUYtMS1wX2VvRXpNbUFkU01tTzhYUHV2UDE3XzJ6dDhFWQ&b64e=2&sign=cca8ed1e0970b1daa774e51360bc49b3&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xpwLTeSPho-1zU1ByPOs3zP5tPJfxHuo7TBIcgxwfVP4Z5U5IY5Os5xma0fzanWIhGjC1PvM0zCWqQYS2-4xqU-HKjHZl0i1nB5zob9P_-AopoJEno7tPHEuBzA_mtl9xwKTofXpruFLE6UWAgXovn3ebAzjyapOB1DShgFg3rAGGBpE9lq4D57WxvJa4F5PECJGpmIitqcMWxRu6hpLH0qvNnm3pLPF6Ldc74DmSBEO66IjKNHHbIJakrUEGtOSQLzsWWmH5dbu9gNSqE7mybW5GABaMJ6JQxhOC2hTjiRwZsYZG0J1zkSYjdm01JM43vbgYrndCXCMjDXYp8ebE1nWKdzWRKWi4p7DYBx5ScBkvuTO7fUObdAHssqZT4jN-ufTwGA_sdFKCsfy9PSSXho9UFDfr9neUgXFbLAyu58y7PrmytOW8wRG24PJnfPSKyrV0V8carNPwm1lkbdXPrCMsHViZ0FTFO86KbUcQAWX-B6uF95x6MQ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7fmhRt23IdXCnpnR_N3IEqtZIhMDhXWLVEnJRjAfaxWaA-s4cQWfEZz6CQH4QB-yoyaslAP8aQk4QiNLtUQqoxRqLTgkU4GTOBWq2Gmtc15Ru7XpbvV7lBMsuxMkXpJHghMGhu2Jsvg5gtmlJzNyPLJOCzSnk9E0AraUCHpV9Xa35AWACxCtVtIEVn4V0QIHDq-jkX0PwFgepFLjqwQdSkwkinohLK148J1-sXZLinUrvAxEA44JD8K89ticywlF9bdbhiVKJ_AThLJIyArj6WdlWZtqIJKTG7HND34R2Vl29LmxyYgOKly5K2fKH21sUHLB3jOw_uqzGYPqJcbEl__XzvBVVsu_U_nn_uckca4R2d1TYqROemLdNKlB2tqeQ_JZjyoM3txcikADtTdIcoQBmuM6HNYYFRFC82wHI-E4wdqGXnVKK2BV8pZFLWsnZV9rFIYbFm53n3b54tfkLF3uJmDAG6fZatxNfTS9bDOhboQxPj1ERTzgxACy-UFQCBz0wuTkepcBpwJWFeViIxuKEg17ei3fukmlNig3BuYeZk57EXkvhciUgsqO23a6l0Vn57CQZ5DBBRMK-8MQStycvJzys_1owVzEbraBQ46Y7fHQGYEzL7PSWQGXN5dA3F9KsJ3CNorjJnWjuP253O1N4FxzX21woqZwHwbfDSiFmqqs-0cYhtynDi3YuOrEt6X2vENvbXDas0YQOtLzk7GOzLaMwsHT5rp_AKe1GtRagqZawa7LrgakC-etOJHFapH-DKaIoqcL1cqDw9m5vctLRDHI_zDJHzIOatyf8yFtWRX5CBCXECKOtnM6XSnUIM&l10n=ru&cts=1462514351866&mc=5.096696226258188) - (Дата обращения 12.05.2016г.)

3.Игрушки — своими руками [Электронный ресурс] - режим доступа: articles/igrushky\_svoimy\_… - (Дата обращения 24.06.2016г.)