

## **Курс психологических тренировок памяти – подводим итоги.**

На протяжении 2020 года Комплексный центр социального обслуживания населения Дятьковского района участвовал в уникальном проекте под названием «Второй дистанционный курс психологических тренировок памяти для пожилых людей». Проект был осуществлен благодаря благотворительному фонду «София» и при поддержке гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества.

Курс предлагает регулярные психологические упражнения и творческие задания, которые нацелены на поддержание функций восприятия и усвоения информации. Инновационное направление ставит перед собой задачу профилактики психических расстройств, связанных с одиночеством, тревогой и депрессией из-за потери привычной социокультурной среды. Курс занятий с людьми пожилого возраста проводят квалифицированные московские специалисты-психологи и профессиональные артисты.

Курс тренировок памяти проводился на базе «Университета третьего возраста». Группа из 13 человек занималась в течение года в разных условиях в зависимости от эпидемиологической ситуации в регионе.

В зале центра слушатели курса занимались в оборудованном помещении, где на экран в прямом эфире выводились выступления преподавателей проекта. Благотворительный фонд «София» предоставил участникам проекта дидактические материалы. На месте группу вела специалист центра, чтобы помочь, подсказать и направить в необходимый момент.

На период самоизоляции граждан работа по реализации курса была перестроена. Слушатели курса были обеспечены индивидуальными рабочими блокнотами и архивами видео уроков. Связь куратора группы велась посредством электронной почты, телефонных звонков и выездов на дом в тех случаях, когда необходима была помощь и отдельное внимание. Для групповых обсуждений и разъяснений создана группа в WhatsApp. Вышло так, что в условиях изолированности от общества, своих друзей и привычных мест постоянного посещения, курс психологических тренировок памяти стал инструментом сближения, укрепления связей участников «Университета».

Инновационная форма работы с пожилыми людьми дает возможность выявлять новые подходы и достигать положительных результатов. Регулярные занятия курса показали свою эффективность. Психологические упражнения, творческие эксперименты, логические задания вкупе с физической разминкой помогают всесторонне развиваться и открывать в себе новые грани.

Подводя итоги такой экспериментальной работы с пожилыми людьми можно видеть такие положительные изменения, как улучшение эмоционального фона, уверенности в своих силах, удовлетворенность своими стараниями. Групповые занятия выявили сплоченность коллектива «Университета», стремление помочь, подсказать. Результатами проведенного проекта можно назвать приобретение новых знаний и умений, сохранение позитивных настроек и отсрочка возрастных изменений как минимум на год.