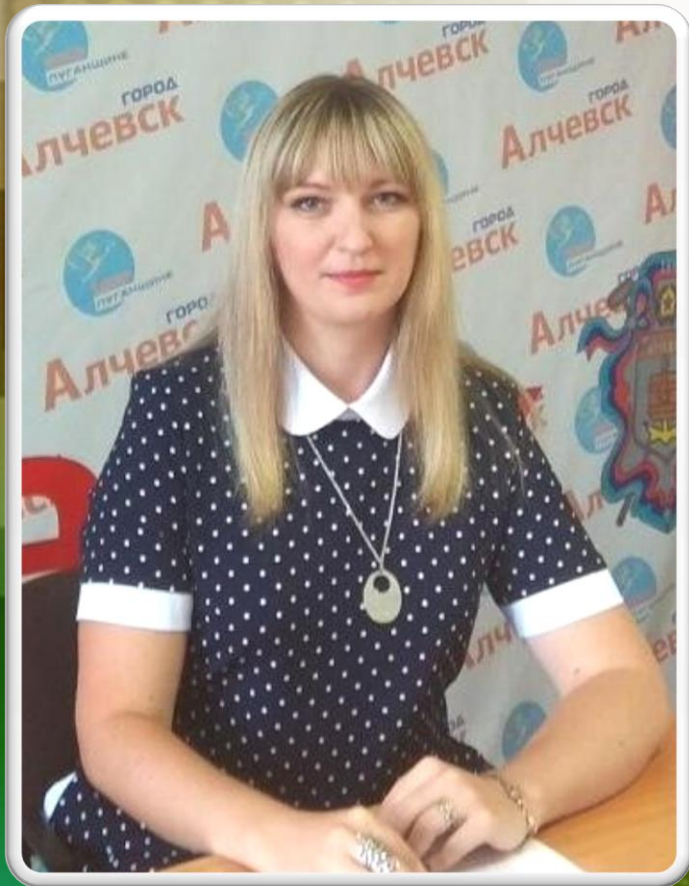


Использование элементов нейропсихологии в работе с людьми пенсионного возраста



Докладчик:

***Пархоменко Татьяна Викторовна,**
практический психолог
ГОУ ЛНР «Алчевский
информационно-технологический
лицей»*

«Университет третьего поколения» – это новая форма работы с пожилыми людьми, включающая в себя организацию просветительских и учебных курсов, творческих мастерских, курсовое обучение по различным программам, это возможность пенсионерам получить

определенный уровень знаний, умений и навыков, обрести уверенность в своих силах и быстрее адаптироваться к условиям жизни на пенсии.



Занятия с людьми пенсионного возраста – это помощь в преодолении кризиса пенсионного возраста. Этим людям нужна помощь психолога не меньше, чем детям.

Целью программы является помощь в адаптации для успешного прохождения

кризиса пенсионного возраста современными пенсионерами.



Применение элементов нейропсихологии в работе с людьми пенсионного возраста

С выходом на пенсию потребности в умственной деятельности человека резко уменьшаются. У людей преклонного возраста:

- рассеивается внимание;
- снижается память, появляются «провалы памяти»;
- страдает мышление и логика.

И как результат - появляются первые признаки деменции. Могут появляться болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и др.



ПРИЗНАКИ

ДЕМЕНЦИЯ

ПРОФИЛАКТИКА

Плохая ориентация в пространстве

забывчивость

увеличение продолжительности сна

изменение характера

повышение болевого порога



Контроль диабета

Изучение иностранных языков

лечение депрессии

Решение головоломок и логических задач

ДЕМЕНЦИЯ – НЕ НОРМА



ФАКТОРЫ РИСКА

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ



ЖЕНСКИЙ ПОЛ



НАЛИЧИЕ СЕМЬИ



ПРОГНОЗ

2018 г.

50 МЛН.

2030 г.

80 МЛН.

2050 г.

152 МЛН.

Занятия с людьми пенсионного возраста с применением элементов нейропсихологии

Теоретическая часть

- Лекции,
- Объяснения,
- Рекомендации

Практическая часть

- Тренинги,
- Кинезиологические упражнения,
- Упражнения для развития памяти,
- Упражнения для развития логики,
- Методы арт-терапии,
- Мнемотехники,
- Занятия в форме комплекса двигательных упражнений (сенсомоторная коррекция),
- Дыхательные упражнения,
- Упражнения на развитие речи и артикуляции.

«Гимнастика мозга» Пола Деннисона.

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) выполняются с целью повышения энергетики коры головного мозга.



- Упражнения, **улучшающие возможности приёма и переработки информации** (движения конечностями перекрёстно-латерального характера) помогают восстановлению нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.
- Упражнения, **улучшающие контроль и регуляцию деятельности** (движения и позы перекрёстного характера) проводятся с целью



восстановления связи между лобным и затылочным отделами мозга, установления баланса между правым и левым полем человека, снятия эмоционального стресса.



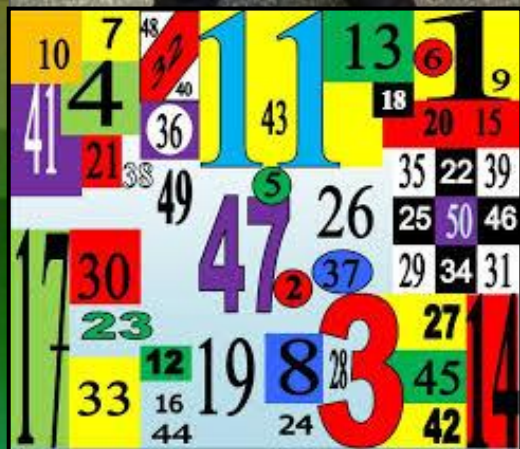
• Работа с таблицами Шульте.

Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие, повысить концентрацию внимания.

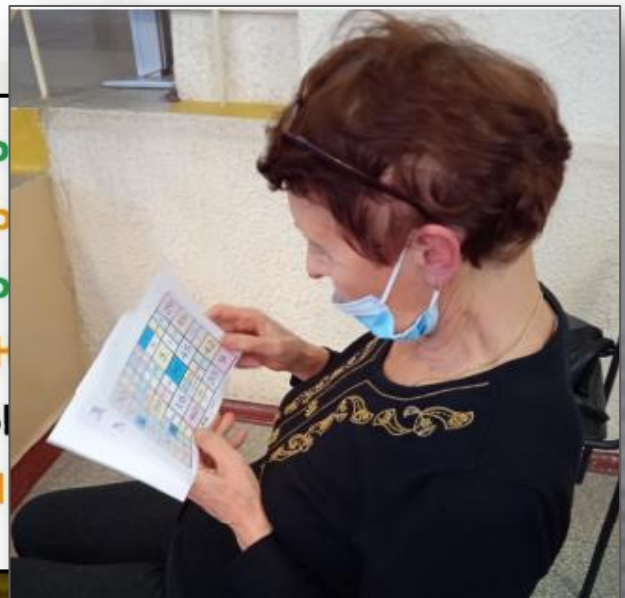
• Корректирующая проба (тест Бурдона)

используется для выявления утомляемости и оценки концентрации и устойчивости внимания, а так же для их развития.

• Выполнение упражнений на заполнение чередующимися символами, или чтения цветов концентрирует внимание.



Желтый, чернь
 Синий, краснь
 Черный, желть
 Красный, черн
 Синий, зелены
 Желтый, красн



Пальчиковая гимнастика

Используется для развития когнитивных способностей. С возрастом происходит ослабление функций мозга, поэтому людям старшего поколения особенно необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать суставы, возвращать ловкость рукам. У взрослых людей функции мышления, памяти, речи напрямую зависят от движения рук.

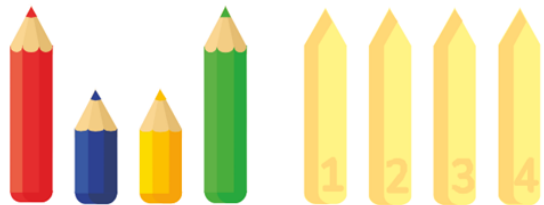


Именно поэтому для взрослых не меньше, чем для детей, важна пальчиковая гимнастика, она помогает улучшить взаимодействие правого и левого полушарий мозга, координацию и внимание.

Решение логических задач и

головоломки помогает развивать способность к рассуждению, к построению цепочек от общего к частному и наоборот. Задачи на логическое мышление, как правило, требуют не столько большого объема знаний, сколько умения эти знания применить.

Разложи карандаши.
Первый не длинный и не **жёлтый**.
Красный последний.
Третий не короткий.



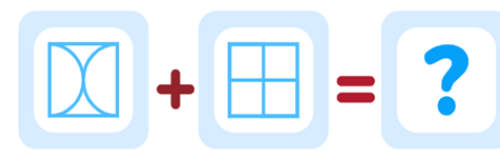
Продолжи ряд.



Выбери самую тяжёлую коробку.



Сложи из двух картинок одну.





Развитие памяти.

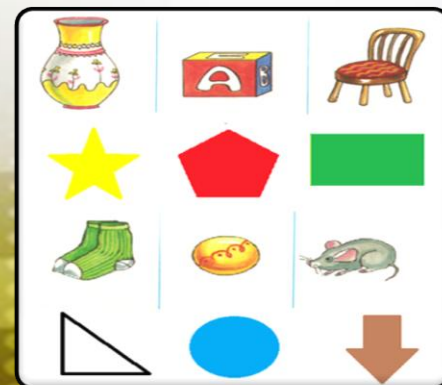
- Запоминание картинок, привязывание к ним – цвета, фигуры, символов.
- Заучивание стихотворений (мнемостихотворений)– это один из эффективнейших методов улучшения памяти не только у детей, но и у взрослых.
- Запоминание объектов, слов, чисел с использованием различных приемов мнемотехники.
- Проверка уровня угасания памяти через некоторое время.

По продолжительности закрепления и сохранения:

- Кратковременная память
- Долговременная память.
- Оперативная память



Запомните!



Принцип «неудобной руки».

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой).

Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.



За период работы у слушателей университета третьего поколения – людей возраста кому «за...», видны позитивные эффекты :

- *Проще адаптируются к условиям жизни на пенсии;*
- *Мягче проходит кризис пенсионного возраста;*
- *Повышается интеллектуальная активность;*
- *Развивается мелкая моторика – после нескольких занятий движения пальцев становятся более уверенными;*
- *Повышается концентрация внимания;*
- *Улучшается память.*

