

*Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Оренбургской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения» в Северном округе г. Оренбурга*



*Участник  
IX ежегодного Всероссийского  
конкурса профессионального  
мастерства в сфере  
социального обслуживания*

*в номинации:  
«Лучшая практика  
организации активного досуга  
граждан старшего поколения»*

*САМАРЦЕВА  
Ольга Юрьевна*

*Проект: «Наши руки не для скуки»*



*Думаю, большинству из нас хотелось бы прожить долгую и счастливую жизнь и дожить бы до глубокой старости, будучи здоровым и в здравом и в здравом уме.*

*Николай Гумилев*

*«Активное долголетие» - проект, реализуемый на территории Оренбургской области, в том числе и на базе отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУСО «КЦСОН» в Северном округе г. Оренбурга в рамках федерального и регионального проектов «Старшее поколение», который в свою очередь входит в национальный проект «Демография».*

*Проект «Активное долголетие», реализуемый специалистами нашего Центра включает в себя ряд программ:*

- спортивно – оздоровительное направление,*
- социально – производственный туризм,*
- программы обучения компьютерной и финансовой грамотности,*
- развитие творческих способностей и коммуникативного потенциала.*

*Эмоциональное состояние получателей социальных услуг старшего возраста нередко вызывает серьезную обеспокоенность.*

*В силу своего возраста и определенных проблем со здоровьем у данной категории получателей социальных услуг зачастую отмечается высокая тревожность, проявления апатии или, напротив, повышенной раздражительности, агрессивности.*

*В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия, успешно используются различные направления арт-терапии.*

*Шерстяная живопись – это особая техника рукоделия, в процессе которой методом послойного накладывания цветной овечьей шерсти, создается рисунок.*

### **Цели:**

- позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние человека;*
- снижение уровня тревожности, раздражительности, агрессивности;*
- улучшение мелкой моторики рук;*
- улучшение памяти;*
- развитие творческого потенциала.*



*Ценность данной техники в том, что она имеет не конечный результат творчества, а сам процесс, в котором оголяются внутренние переживания.*

### **Задачи:**

- *создание положительного эмоционального настроения;*
- *творческое самовыражение;*
- *эстетический опыт;*
- *развитие внутреннего контроля;*
- *безопасные и контролируемые эксперименты с чувствами.*

### **Для работы необходимы следующие инструменты и материалы:**

- *рамка, флизелин;*
- *шерсть разных цветов;*
- *ножницы;*
- *пинцет;*
- *сюжет (открытка или картинка).*

### **Методы раскладки шерсти на карте:**

- *метод щипания;*
- *метод вытягивания;*
- *метод стрижки;*
- *метод отрывания;*
- *метод скручивания.*



### *Метод щипания*

*Берём в одну руку ленту нужного нам цвета, при этом берётся именно сгиб ленты; пальцами другой руки мы частыми движениями щипаем поверхностные волоски ленты.*

*В руках образуется пушистый комочек «облачко», которое мы и выкладываем на рабочую поверхность. Этот метод раскладки даёт равномерный фон, гладь. Этим методом удобно делать растушёвку, туманность и т. д.*



### *Метод вытягивания*

*Вытягиваем волокна из шерстяной ленты в виде широких тонких прядей.*

### *Метод отрывания*

*Этот метод совмещён с методом вытягивания. Сначала вытягиваем из шерсти длинные прядки шерсти, потом отрываем от длинной пряди маленькие кусочки необходимой длины. Рисование этим методом напоминает рисование кистью, мы формируем «шерстяные мазки», как будто рисуем краской и кистью.*



### *Метод скручивания*

*Вытягиваем тонкие ворсинки шерсти, формируем нужную длину ножницами или вручную, потом скручиваем в тонкую полоску, ниточку. Это нужно для прорисовки конкретных линий. Если нужна совсем тонкая линия, то можно использовать ниточку или смочить шерстяной ворс и скрутить плотней. (Метод подходит для изготовления деревьев, лепестков цветов) .*



### *Метод стрижки*

*Берём прядь шерсти и стрижем её достаточно тонко, чтобы длина волосков была 2-3 мм. Получившийся пух выкладываем пинцетом на картину. Можно стричь шерсть прямо на картину, пинцетом, палочкой, ножницами поправляя то, что легло неправильно.*



## «Шерстяная живопись» уникальна тем, что:

1. Овечья непряденая шерсть - это прекрасный материал, с живой энергетикой, подаренный нам самой природой. Теплый, экологический чистый, благотворно влияющий на здоровье продукт. Шерсть согревает, успокаивает, наполняет энергией и позитивными эмоциями, приятными тактильными ощущениями, снимает стресс и психическое напряжение.

2. Общение с данным материалом вдохновляет человека на творчество, самореализацию и освоение удивительных возможностей, каждый человек, работая с этим материалом, может почувствовать себя художником и получить порцию положительной энергии от такого вида арт-терапии.

3. Уникальность шерсти приумножается воздействием цвета. Цветовая гамма настолько разнообразна, что ей может позавидовать каждый живописец. Натуральные краски и естественные цвета несут свою терапевтическую энергетику.

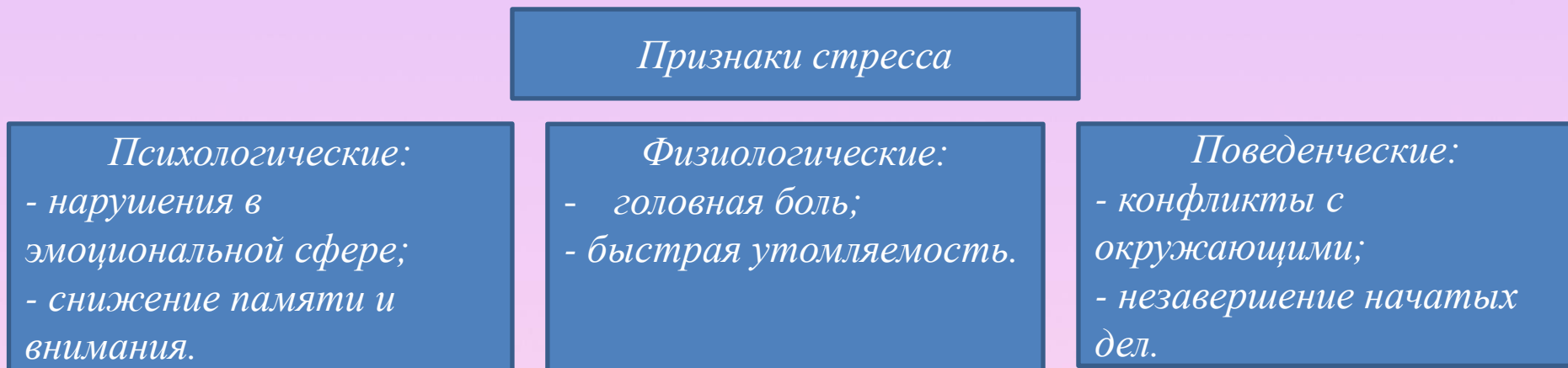
4. Работа с шерстью полезна любой аудитории, так как способствует развитию мелкой моторики рук.

5. Ни одна картина никогда не повторяется.



Для последующего анализа возможных результатов внедрения практики работы с шерстью, были изучены признаки стресса, проявляемые при проведении занятий с получателями социальных услуг системы «Активного долголетия», которые приведены на рисунке 1.

рисунок 1



В рамках исследования было проведено анкетирование 30 получателей социальных услуг системы «Активного долголетия».

Анкета состояла из 18 вопросов, ответы на которые позволили оценить психоэмоциональное состояние каждого из участников опроса. Ответы оценивались по шкале от 1 до 3 баллов, затем суммировались. На основании окончательного подсчета баллов определялся уровень стрессоустойчивости.

При входном анкетировании до начала занятий по шерстяной живописи из 30 участников анкетирования у 23 участников был выявлен достаточно низкий уровень стрессоустойчивости (результаты тестирования приведены в таблице 1)

*таблица 1*

<i>Уровень стрессоустойчивости</i>	<i>Количество участников анкетирования</i>
<i>очень низкий</i>	<i>4</i>
<i>низкий</i>	<i>9</i>
<i>ниже среднего</i>	<i>10</i>
<i>чуть ниже среднего</i>	<i>3</i>
<i>средний</i>	<i>2</i>
<i>чуть выше среднего</i>	<i>1</i>
<i>выше среднего</i>	<i>1</i>
<i>высокий</i>	<i>0</i>
<i>очень высокий</i>	<i>0</i>

*Высокий уровень стрессоустойчивости не выявлен ни у одного из участников анкетирования. Результаты показали, что необходимо принимать меры для повышения уровня стрессоустойчивости.*

*Для определения мер по повышению уровня стрессоустойчивости был проведен мониторинг предпочтений в выборе направлений творческой деятельности.*

*Результаты мониторинга показали, что:*

- \* у 70 % опрошенных улучшается настроение при занятии творчеством;*
- \* 20 % отдают предпочтение спорту или любой другой физической активности ,*
- \* 10 % - почти всегда в плохом настроении (возможно они в состоянии стресса).*

*Мониторинг позволил сделать вывод о том что, большинство опрошенных с удовольствием смогли бы стать участниками творческого процесса.*

*Было принято решение на практике убедиться, что шерстяная живопись доступна для категории получателей «Активного долголетия», а именно для граждан пожилого возраста.*

*Было проведено обучение данной методике специалистов по социальной работе.*



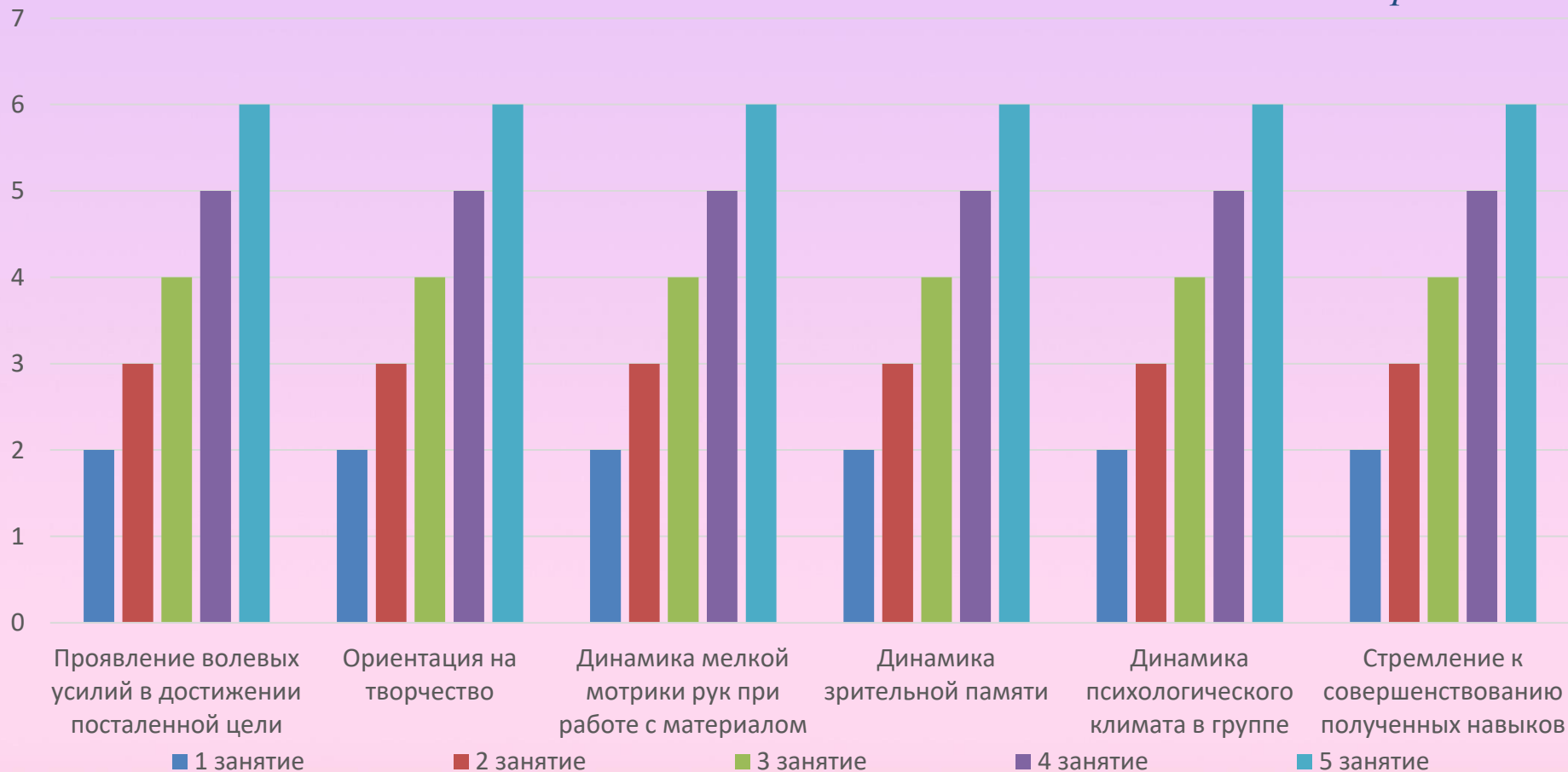
*В ходе внедрения практики установлено, что все 30 участников системы «Активного долголетия» справились со своими страхами и неуверенностью, смогли закончить начатое дело. Абсолютно у всех получились картины, улучшилось настроение, все были довольны и поражены результатами. Причем из участников мастер-классов практически никто не умел рисовать, и все занимались шерстяной живописью в первый раз.*

*Все наши получатели социальных услуг могут забрать свои работы с собой. От близких и друзей они получают массу восторженных отзывов, которые положительно повлияют на повышение самооценки и отвлекают от текущих проблем, улучшая тем самым настроение и повышая уровень стрессоустойчивости.*



*Динамика показателей результативности использования практики по шерстяной живописи приведены в диаграмме 1:*

*диаграмма 1*



*Процесс раскладывания шерсти носит терапевтический характер. Такую работу, можно всегда отредактировать и изменить, если что-то не получилось. Это очень важно! Шерсть помогает рисовать даже тем, кто не владеет таким видом творчества, а потому убирает страхи и дарит уверенность в себе, успокаивает, снимает стресс, даря восторг цветовых сочетаний.*

