

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА  
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА  
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

**ПРОГРАММА:**

**«КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ»**

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА  
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА  
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА  
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ: БОЙЦОВА СВЕТЛАНА ЯКОВЛЕВНА**

**г. Приозерск  
2022г.**

Когнитивный тренинг – это психотерапевтический комплекс для работы с группой людей. Как правило, такая деятельность направлена на решение нескольких задач одновременно. Он применяется с целью воздействия на познавательные функции, в качестве специальных мер:

- профилактики;
- реабилитации;
- поддержания определенного уровня мыслительных процессов;
- обучения и развития социальных и когнитивных навыков.

### **Актуальность.**

Большинство психологических и поведенческих проблем человека связано с образом и качеством мышления, которые могут значительно меняться в результате каких-либо расстройств или возрастных изменений личности. Поэтому основная аудитория тренингов когнитивных и социальных навыков – пожилые люди или лица, страдающие определенными расстройствами и заболеваниями. С возрастом у человека значительно сокращается количество нервных клеток, ухудшается кровообращение и, как следствие, кровоснабжение головного мозга. В результате ослабевает память, появляются проблемы с концентрацией внимания и приобретением каких-либо новых навыков. Эти негативные изменения, в свою очередь, приводят к появлению чувства растерянности и тревожности. Типичная проблема пожилых людей – нарушение социальных связей в связи с изменением образа жизни: выходом на пенсию, смертью супруга и другими. Как следствие, появляется чувство одиночества и дефицит общения. Также тренинговые занятия помогают в борьбе с деменцией, болезнью Альцгеймера и другими заболеваниями, нарушающими когнитивные функции. В то же время существует ряд расстройств и заболеваний разной степени тяжести, которые отрицательно влияют на мышление и качество социальных коммуникаций независимо от возраста человека. Подобные затруднения могут испытывать люди, страдающие от:

- нервных расстройств;
- психологических проблем;
- депрессий; повышенной тревожности;
- различных фобий; последствий инсульта;
- рассеянного склероза и других заболеваний.

В определенных ситуациях тренинги могут проводиться с участием члена семьи клиентов. Родственников обучают стратегиям общения с ним, технике каких-либо действий, устанавливают степень допустимой помощи.

### **Цели:**

1. Активизация и развитие внимания.
2. Корректировка памяти путем ее интеграции с мышлением и восприятием.
3. Совершенствование вербальных навыков через увеличение словарного запаса.
4. Развитие образного мышления и ассоциативной памяти.
5. Приобретение навыков переключения внимания с негативных мыслей и эмоций на положительное восприятие действительности

6. Формирование мотивационных установок на самостоятельную работу над собой.

7. Развитие и тренировка навыков логического мышления, формирующих целенаправленность, последовательность, гибкость умозаключений

### **Задачи:**

1. Преодоление социальной изоляции.
2. Формирование коммуникативных и поведенческих навыков у членов группы.
3. Расширение кругозора для появления мотивации к занятиям новыми видами трудовой и досуговой деятельности.
4. Усиление творческой активности, способствующей поиску и выработке новых стратегий поведения в обществе.
5. Формирование устойчивого чувства удовлетворения от проделанной работы и избавления от внутреннего недовольства.

**Целевая аудитория:** граждане пожилого возраста, которым, необходима профилактика, реабилитация, поддержание определенного уровня мыслительных процессов.

### **1. Принципы организации**

Тренинговые занятия проходят в специально созданной группе и обладают рядом особенностей. Прежде чем включить человека в группу, куратор проводит с ним диагностическую беседу. Это помогает выявить имеющиеся когнитивные и поведенческие нарушения. Программа тренинга разрабатывается по результатам наблюдения за получателем социальных услуг в соответствии с определенными принципами. Принцип индивидуальности заключается в подборе уникальных методов воздействия на человека в зависимости от личностных особенностей, вида и степени проблемы. При этом учитывается тяжесть нарушений, возраст, интеллектуальный уровень, образование и эмоционально - психологическое состояние пациента. Системность предполагает комплексную работу группы специалистов. Выполняя определенную функцию, каждый из них со своей стороны оказывает помощь участникам тренинга. Регулярность подразумевает постоянное время проведения занятий, наличие определенной структуры и их неизменную длительность. Такая стабильность особенно важна для людей с расстройствами памяти. Дозированность основывается на составлении комплекса упражнений с учетом тяжести заболевания или характера психологической проблемы. От работоспособности головного мозга будет зависеть уровень сложности заданий, продолжительность и количество занятий. Активность – основной принцип, от которого зависит результативность работы. Положительных результатов в реабилитации или освоении новых навыков можно достичь только при активном участии и желании самого получателя социальных услуг. Подобные мероприятия должны проводиться только квалифицированными специалистами: психологами, специалистами по реабилитации, психотерапевтами. При работе со «сложными» клиентами с серьезными заболеваниями (болезнь Альцгеймера, последствия инсульта) занятия должны разрабатываться и

проводиться совместно с врачом. Групповые тренинги могут проходить в стационаре, где человек проходит курс лечения (больница, реабилитационный центр) или постоянно проживает (дом). Также занятия организуются в психологических или специализированных тренинговых группах, куда люди приходят только на время занятий.

## **2. Программа занятий**

Условно каждое занятие можно разделить на три части: вводная, основная, заключительная. Как правило, в начале занятия участников тренинга просят представиться друг другу, назвав свое имя и отчество. Затем специалист задает каждому несложные вопросы: «Назовите ваш любимый цвет», «Как называется ваш любимый фильм?» и так далее. Завершается вводная часть простыми двигательными упражнениями. Основная часть занятия состоит из упражнений и заданий на развитие когнитивных функций. Как правило, упражнения следуют по нарастающей степени сложности. Заключительная часть носит релаксирующий характер. Участникам предлагают несложные игры, например, лото или домино. Каждое занятие состоит из разнообразных упражнений, многие из которых проводятся в игровой форме. Письменные задания раздаются в форме четких печатных инструкций. Ведущий дополнительно проговаривает их вслух. Ниже приводится несколько примеров упражнений для когнитивного тренинга.

### **2.1 Задания на тренировку внимания:**

#### **«Поле слов»:**

Участникам тренинга раздают таблицы с буквами. В горизонтальных или вертикальных рядах букв нужно отыскать слова. В горизонтальных или вертикальных рядах букв нужно отыскать слова.



#### **«Корректурa»**

Членам группы раздают вырезки из газет и журналов с соответствующими их интересам заметками. Суть задания заключается в вычеркивании или подчеркивании слов, отвечающих оговоренным условиям. Например, нужно отметить все слова с тремя буквами «о». После проверки выполненного

задания руководитель тренинга может неожиданно попросить пересказать текст. Это упражнение помогает выявить влияние целевой установки на восприятие информации. Задания на тренировку памяти.



#### **«Ассоциации»**

Членам группы раздают карточки, на которых в две колонки напечатан перечень случайных слов. Слова из левой колонки ассоциативно соответствуют словам из правой колонки: иголка – нитка, собака – поводок и так далее. При этом порядок следования слов в столбцах не совпадает. Требуется отыскать все ассоциативные пары. Затем ведущий закрывает левую половину списка и просит участника тренинга восстановить ее по памяти, пользуясь подсказками-ассоциациями.



#### **«Мой дом»**

Ведущий просит участников закрыть глаза и мысленно представить собственную квартиру. Затем он называет 10 предметов, которые надо



запомнить, представляя себе их в разных местах своего дома. Такая игра помогает тренировать память и запоминать большой объем информации.



## **2.2 Развитие образного и логического мышления: «Объяснение»**

Участников делят на две команды. Одной раздают карточки с напечатанными словами. Участники этой подгруппы должны объяснить остальным значения написанных слов, не произнося их. Объяснения должны быть такими, чтобы по ним можно было угадать слово. После этого команды меняются местами.



## **«Математика»**

При помощи спичек или счетных палочек ведущий выкладывает верные или неверные математические равенства. Затем предлагает убрать или переложить несколько палочек так, чтобы исправить ошибку или составить новый правильный пример. В качестве упражнений когнитивного тренинга также используют головоломки, загадки, шарады, решение которых положительно влияет на развитие всех когнитивных функций.



### **Польза и результат**

Прохождение тренинга положительно влияет на психологическое и эмоциональное состояние, улучшая качество жизни человека. Благодаря регулярным занятиям могут быть достигнуты следующие результаты:

- полностью восстанавливаются когнитивные функции (в тяжелых случаях – значительно замедляется темп ухудшений).
- регулярная тренировка мозга с помощью специально подобранного комплекса упражнений способствует увеличению когнитивного потенциала. В случае серьезных поражений головного мозга его сохранившиеся здоровые участки могут взять на себя утраченные функции.
- восстановление и укрепление когнитивных способностей значительно повышает самооценку человека и его уверенность в себе.
- работа в группе развивает коммуникативные навыки и расширяет социальные связи.
- сводится к минимуму вероятность повторной депрессии, невроза и других расстройств.
- улучшается самоконтроль и осознанность собственных действий.

Благодаря когнитивному тренингу можно не только восстановить утраченные функции, но и развить и укрепить внимание, память, скорость мышления. Поэтому данный метод подойдет для развития умственных способностей или саморазвития граждан пожилого возраста.