***Szkolenie z zakresu psychologii – główne problemy psychologiczne osób starszych.***

Szkolenie odbyło się w dwóch blokach tematycznych, na pierwszym spotkaniu omówione zostały podstawowe zagadnienia związane z funkcjonowaniem osób starszych w aspekcie zmian psychologicznych, zachowań oraz emocji. W drugim module skupiono się na potrzebach osób starszych, na cechach dobrego asystenta osoby starszej, a także omówione zostały wskazania do pracy z poszczególnymi osobami, które zostaną objęte pomocą w projekcie.

**Pierwszy dzień szkolenia:**

***I blok tematyczny:***

-nawiązanie relacji z uczestnikami szkolenia

-praca w grupach: " co wywołuje stres/ negatywny nastrój w życiu codziennym"

-praca w grupach: " co może wywoływać stres/ negatywne emocje u osób starszych"

-podanie i omówienie czynników psychologicznych nasilających stres u osób starszych

\*zły stan finansowy

\*samotność

\*owdowienie, utrata kogoś bliskiego

\*zmiana miejsca zamieszkania

\*wiek

\*przekonanie o byciu niepotrzebnym

\*wycofanie zawodowe

\*wypis ze szpitala ( konieczność stania się samodzielnym)

-omówienie uczuć towarzyszących osobą starszym, zwrócenie uwagi przede wszystkim na:

\*obniżenie, bądź utratę poczucia własnej wartości,

\*obniżenie nastroju, które w konsekwencji może prowadzić do depresji

\*wycofanie z życia towarzyskiego

\*niechęć opuszczania domu

Mogą temu także towarzyszyć objawy somatyczne takie jak:

\*zaburzenia łaknienia,

\*zaburzenia snu,

\*utrata motywacji i energii do działania,

\*bóle głowy,

\*zwiększone spożywanie alkoholu i przyjmowanie leków,

\*zaburzenia koncentracji i uwagi,

\*drażliwość,

\*mogą się także pojawiać urojenia hipochondryczne.

***II blok tematyczny:***

-zadanie dla grupy " jakie są formy pomocy i pracy, co może zrobić asystent osoby starszej, aby polepszyć jakość życia osoby starszej"

-zebranie pomysłów grupy, omówienie każdej z podanych możliwości i form pracy

-skupienie się na kwestii rozmowy z osobą starszą, pozyskiwania informacji na temat samopoczucia, myśli i przekonań osoby starszej

-podkreślenie roli kontaktu w pracy z osobą starszą, poświęcania czasu na rozmowę, wspólne spędzanie czasu

-pomysły na aktywizację osób starszych ( dostosowane do możliwości osoby)

-próba redukcji stresu związanego z deficytami

-próba pokazania iż choroba czy wiek nie są czynnikiem, który odbiera możliwość działania

***III blok tematyczny:***

-dokładne omówienie kontaktu z osobą starszą, stworzenie wzoru wywiadu psychologicznego:

\*ćwiczenia ułatwiające nawiązanie relacji,

\*zdobycie istotnych informacji,

\*ćwiczenia ułatwiające zadawanie pytań osobie starszej;

-jak właściwie rozmawiać z osoba starszą- pomocne zwroty, pytania,

-znaczenie mowy pozawerbalnej w kontakcie, postawa ciała, mimika twarzy, gesty

-zadanie dla grupy "stwórz przykładowy plan dnia dla osoby starszej, tak by ją zaktywizować na miarę jej możliwości"-opis trzech osób stworzony na potrzebę szkolenia.

**Drugi dzień szkolenia:**

***I blok tematyczny:***

-potrzeby osób starszych (schronienia, pracy, miłości)

-omówienie potrzeb nasilających się w wieku starszym:

\*potrzeba zdrowotna

\*potrzeba opiekuńcza

\*potrzeby psychospołeczne

\*potrzeba bezpieczeństwa

\*potrzeba niezależności (zagrożona przez czynniki biologiczne)

\*potrzeba użyteczności

-brak zaspokojenia potrzeb (przyczyny i konsekwencje):

\*poczucie bezsensu życia

\*niepokój

\*labilność emocjonalna

\*zachowania agresywne ( agresja fizyczna i słowna)

***II blok tematyczny:***

-"czego potrzebują osoby starsze?" dyskusja w grupie

\*rozmowy

\*uwagi

\*czasu

\*poświęcenia/zaangażowania

\*wspólnego spędzania czasu

\*pomocy w czynnościach codziennych

\*zainteresowania

\*bliskości

\*zapewnienia poczucia bezpieczeństwa

\*bezpiecznej relacji z drugą osobą

\*przekonania o byciu ważnym/potrzebnym

\*troski

\*bezinteresowności

Praca w grupie, zebranie pomysłów:

-cechy dobrego opiekuna (asystenta osoby starszej)

\*wyrozumiałość i cierpliwość

\*odporność na stres

\*spokój i opanowanie

\*wiedza na temat chorób

\*komunikatywność

\*chęć niesienia pomocy

\*umiejętność stworzenia bezpiecznej relacji z drugą osobą

\*otwartość

\*kreatywność

***III blok tematyczny:***

-dyskusja na temat trudności z jakimi można spotkać się w pracy z osobami starszymi

-metody pracy z negatywistyczną postawą osób starszych

-metody pracy nad motywacją i zaangażowaniem osób starszych

-aktywizowanie rodzin w proces pracy z osobą starsz

***IV blok tematyczny***:

-omówienie zagadnień na konkretnych przykładach; rozmowa na temat osób, które będą zaangażowane w projekt, ustalenie:

\*celów pracy,

\*sposobów realizacji zadań,

\*określenie etapowości pracy z osobą starszą

-omówienie sposobu nawiązania relacji z osobami, wypracowania i stworzenia bezpiecznej relacji, z której osoba starsza będzie wynosiła korzyści dla siebie, ustalenie granic w kontakcie, aby relacja nie była przekraczająca

-omówienie korelacji między stanem emocjonalnym, a somatyką osób starszych

-Omówienie znaczenia rodziny, bliskich, znajomych w kontakcie terapeutycznym i w pracy

Na zakończenie szkolenia każdy z uczestników otrzymał do papierową wersję skryptu szkoleniowego z najważniejszymi informacjami i wskazówkami do pracy.