

Секция «Социально-демографическая ситуация в современной России»

## Арт-терапия в социальной работе с пожилыми людьми

Научный руководитель – Саая Айлан Сергеевна

*Куулар Херелмаа Шолбан-ооловна*

*Студент (бакалавр)*

Тувинский государственный университет, Филологический факультет, Республика Тыва,  
Россия

*E-mail: Xkuular@list.ru*

В социальной работе с пожилыми людьми арт-терапия является эффективным методом реабилитации. Слово «арт-терапия» буквально переводится как «терапия искусством». На сегодняшний день существуют различные направления арт-терапии. В нашей работе с пожилыми людьми нами применялась мандалотерапия. Занятия проводились на базе отделения социальной реабилитации инвалидов, социальной помощи пожилым гражданам Республиканского комплексного центра социального обслуживания населения «Поддержка» в городе Кызыл. В них участвовали 26 пожилых людей.

Арт-терапевтические занятия полезны для пожилых людей. Занятия творчеством активизируют мозговую деятельность, устраняют или ослабляют последствия стрессов. Человек избавляется от подавленности, от чувства тоски и одиночества. Рисую и раскрашивая мандалу, пожилой человек чувствует облегчение от тяжелых мыслей и депрессивного настроения, получает заряд энергии, повышается самооценка. На арт-терапевтических занятиях не результат, а процесс творчества более важен и ценен. Групповые занятия, на которых обсуждаются полученные результаты и делятся своими чувствами, также помогают пожилым людям восполнить дефицит общения, избавиться от ощущения одиночества и тоски.

После проведения занятий среди пожилых людей был проведен короткий опрос, который показал, что 65% респондентов ранее были знакомы с арт-терапией. Всем пожилым без исключения (100%) понравились занятия искусством. Они отметили, что занятия по арт-терапии благотворно влияют на их самочувствие. После занятий мандалотерапией 29% респондентов испытывали спокойствие, у 39% пожилых улучшалось настроение, а 33% из них отметили, что «очистился разум».

Применение в социальной работе с пожилыми людьми арт-терапевтических технологий безусловно благотворно влияет на их самочувствие и здоровье. Отметим, что само по себе творчество делает жизнь пожилого человека интересной и насыщенной. Без сомнения мандалотерапия помогает пожилому человеку отвлечься от своих проблем и чувств, найти ресурсы и развить свои личностные качества, поднимает его самооценку. В целом, повышается жизнестойкость и качество жизни человека.