

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ:  
СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

---

**ТРЕНИРОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ КОГНИТИВНЫХ  
ФУНКЦИЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОСРЕДСТВОМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАБОРА «PERTRA»**

*Е. Ю. Косихина*

Заведующий социально-психологическим отделением областного государственного автономного учреждения социального обслуживания «Геронтологический центр «ЗАБОТА» в г. Ульяновске»

*О. И. Егорова*

Психолог областного государственного автономного учреждения социального обслуживания «Геронтологический центр «ЗАБОТА» в г. Ульяновске»

Проблема психического здоровья является актуальной в любом возрасте. Однако именно у людей старшего поколения его сохранение и поддержание становится приоритетным. Старение мозга — комплексный физиологический процесс, который сопровождается прогрессивным снижением сенсорных, моторных и когнитивных функций. Поэтому представляются чрезвычайно важными своевременная диагностика и как можно более раннее начало терапии когнитивных нарушений у пожилых людей.

Когнитивные функции (лат. *cognitio* — познание) — высшие мозговые функции: память, внимание, психомоторная координация, речь, гнозис, праксис, счет, мышление, ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности [2].

Напомним, что память — это способность головного мозга усваивать, сохранять и воспроизводить необходимую для текущей деятельности информацию. Память является необходимым условием для более сложного вида психической деятельности — мышления, поэтому у лиц пожилого возраста очень важна тренировка именно этого вида когнитивных функций.



Гнозисом называется функция восприятия информации, ее обработки и синтеза элементарных сенсорных ощущений в целостные образы. Снижение психической активности, выражающееся в сужении объема восприятия, является основной возрастной характеристикой психического реагирования в пожилом возрасте.

Речь — это способность обмениваться информацией с помощью высказываний. Нарушение речевых функций в пожилом возрасте часто обусловлено медицинскими факторами и влечет за собой нарушение социальных связей.

Праксис — это способность приобретать, сохранять и использовать разнообразные двигательные навыки.

Интеллект — это способность сопоставлять информацию, находить общее и различия, выносить суждения и умозаключения. Интеллектуальные способности обеспечиваются интегрированной деятельностью головного мозга в целом.

Когнитивные нарушения — это снижение памяти, умственной работоспособности и других когнитивных функций по сравнению с исходным уровнем (индивидуальной нормой).

Многие полагают, что снижение когнитивных функций является нормальным в пожилом и старческом возрасте. Именно поэтому пожилые люди и их родственники не стремятся обратиться к специалистам. Однако своевременное выявление когнитивных нарушений — важный залог эффективности работы, которая может предотвратить или хотя бы отсрочить наступление деменции.

Мелкая моторика рук развивает речь, мыслительные процессы, воображение, память, творческие способности. Также на руках есть множество биологически активных точек связанных с работой мозга, поэтому массаж рук стимулирует работу мозга и всех систем организма.

Пожилему человеку очень полезно собирать пазлы, печатать, играть на пианино, заниматься бисероплетением и другими видами деятельности, в которых принимают участие кисти рук и пальцы. К примеру, в прошлых веках пожилые люди намного чаще вязали, вышивали, пряли, шили, занимались ручной работой, и поэтому намного реже страдали старческим слабоумием, склерозом и другими нервными расстройствами.

Зачастую подвижность и чувствительность пальцев ухудшаются вследствие болезни. В этом случае, тем более, необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать мелкие суставы, возвращать ловкость рукам.



Было проведено множество исследований, касающихся вос- становления работы когнитивных функций. Одной из актуальных и масштабных работ в области изучения эффективности тренировки когнитивных процессов является лонгитюдное исследование в рамках проекта ACTIVE (Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly — Сложная когнитивная тренировка для независимой и активной старости), которое реализовывалось в США в период с 1998 по 2004 год с участием более 2800 испытуемых. В рамках проекта испытуемым была предложена серия из 10 тренировочных воздействий, включающих задания на индуктивные рассуждения, вербальную эпизодическую память и скорость обработки.

Полученные результаты позволили сделать вывод, что тренировка когнитивных функций не только приводит к повышению эффективности выполнения широкого ряда когнитивных тестов, но и к долговременному улучшению повседневной деятельности пожилых участников исследования, а также повышению качества их жизни. Эти результаты могут свидетельствовать об общем росте эффективности жизнедеятельности, которая, а могла бы быть обусловлена ростом эффективности работы системы когнитивного контроля [1].

Таким образом, тренировка когнитивных процессов в пожилом возрасте является одним из актуальных направлений работы. Наиболее эффективным способом поддержания когнитивных функций является работа с мелкой моторикой.

Для этих целей прекрасно подходит набор психолога PERTRA. Он состоит из доски-основы, 7 наборов игровых средств (в чемоданах) и мобильного стеллажа, в котором размещаются чемоданы с наборами. Основным удобством использования комплекса является то, что с каждым набором можно работать отдельно, либо одновременно использовать детали из разных наборов.

Каждое из игровых средств направлено на работу по развитию





важных психологических процессов — памяти, внимания, мышления, творческого развития. Достоинства набора — это удобное оборудование, широкий диапазон использования, наглядное пособие. Все детали яркие, разноцветные, выполнены из разных материалов (железные, деревянные, резиновые, текстиль).

В состав набора № 1 входит комплект пластин с фигурными и прямыми пазами на лицевой стороне и соответствующим рисунком на оборотной стороне, машинки с одним и двумя фиксирующими штырьками, фигурки людей со штырьками и без штырьков.

Набор носит название «Пространство на плоскости» (Konstruktion) и способствует развитию пространственной ориентации, силы и координации движений пальцев, содружественных движений глаз и руки, правой и левой рук, развитию концентрации внимания.

В состав игрового набора № 2, который носит название «Упорядочение элементов» (Klassifikator), входят маленькие квадраты, в центре одних изображен круги, квадраты или треугольники, разных цветов, обратная сторона одноцветная; равнобедренные треугольники; равнобедренные прямоугольные треугольники; большие квадраты; прямоугольные пластины; деревянные рамки для составления квадратов из разных фигур.

Работа с этим набором способствует формированию и тренировке представлений о геометрических формах, цвете и размере, представлений о симметрии и отработке навыка создания симметричных узоров, способности к классификации, понимание пространственных отношений. Благодаря занятиям тренируется пространственное мышление, восприятие и двигательные навыки.

Игровой набор № 3 «Одинаковое и разное» (Diskrimination) включает в себя бусины разных цветов, размеров, форм, деревянные стержни разной длины, кубики со сквозными отверстиями, диаметр которых совпадает с диаметром деревянных стержней, шнуры.

Занятия с набором способствуют тренировке умения соотносить и сравнивать размеры предметов зрительно и с помощью практических действий, формированию содружественных движений обеих рук, развитию способности к копированию и воспроизведению.

В состав набора № 4 «Пространство и преобразования» (Relation) входят деревянные шаблоны разных геометрических форм, деревянные пластины со штырем для крепления на доске-основе, воротца с большими и малыми отверстиями, резинки с пробками на конце.



Работа с деталями набора помогает сформировать навык скоординированных движений пальцев, кинестетический образ разных геометрических форм. А также способствует тренировке умения различать геометрические формы, развитию пространственной ориентации и пониманию пространственных отношений.

Игровой набор № 5 «От каракуль к каллиграфии» (Grafomotorik) включает в себя деревянные пластины с пазом на лицевой стороне и соответствующим пазу рисунком на оборотной стороне; деревянные пластины-направляющие с желобом; разноцветные фигурки машин; магнитный штифт; ленты и оргстекло

Целями работы с данным набором являются развитие пространственных представлений, формирование графомоторных навыков, тренировка выработанных навыков письма и устной речи.

В состав набора № 6 «От хватания к схватыванию» (Handgeschicklichkeit) входят деревянные цилиндры со штырьками для закрепления на доске-основе, короткие и длинные штырьки, цилиндры, прищепки, шайбы и бусины с отверстиями, блоки, шнуры, резинки, стальные шарики.

Работа с деталями набора способствует тренировке мелкой моторики, дифференцированных хватательных движений, пространственных отношений.

Игровой набор № 7 «Начальные умения» (Mathematik) состоит из дощечек с цифрами, планки желтого цвета для оценивания длины, стальных шариков, кубиков с точками и цифрами.

Целями работы с набором является тренировка навыков сравнения и классификации, а также математических навыков,

Таким образом, каждое из игровых средств направлено на работу по развитию важных психологических процессов — памяти, внимания, мышления, творческого развития. Достоинства набора — это удобное оборудование, широкий диапазон использования, наглядное пособие. Все детали яркие, разноцветные, выполнены из разных материалов (железные, деревянные, резиновые, текстиль).

Изначально, данный набор был разработан для работы с детьми. Однако мы решили попробовать адаптировать его для лиц пожилого возраста, поскольку тренировка когнитивных функций на этом возрастном этапе также актуальна, как и в начале жизни.

Комплекс упражнений, разработанный психологами Геронтологического центра «ЗАБОТА» с использованием набора PERTRA, интересный, захватывающий, многофункциональный, стимулирующий

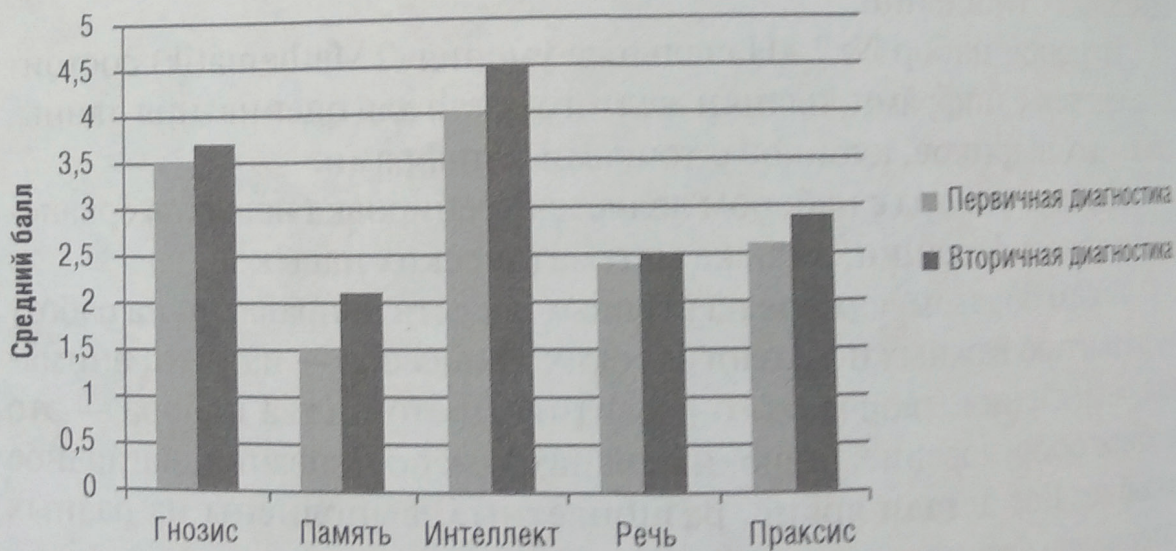


воображение у пожилых людей. Получатели услуг центра с удовольствием включаются в занятия, общаются в процессе.

Комплекс мероприятий, осуществляемых психологами, включает в себя входящую и исходящую диагностику, индивидуально подобранное количество занятий, сопровождение специалиста.

Проведенные исследования позволяют отслеживать динамику состояния когнитивных функций у получателей услуг центра. Для оценки состояния специалисты используют «Шкалу оценки когнитивных функций».

Результаты диагностики отражены на сравнительной диаграмме ниже. В качестве значений диаграммы выступает средний балл по каждой шкале когнитивных функций.



**Рис. 1. Сравнительная диаграмма результатов входящей и исходящей диагностики**

Анализ полученных данных показывает хорошую положительную динамику по шкалам «Память» и «Интеллект». Действительно, в ходе практических занятий у получателей услуг центра наблюдались заметные улучшения процессов запоминания и воспроизведения полученной информации.



По остальным параметрам также наблюдаются заметные позитивные изменения. Работа с набором PERTRA позволила улучшить координацию движений пальцев, их силу, ловкость, скоординированные движения пальцев руки. Это в свою очередь позволило улучшить концентрацию внимания, расширить объем восприятия, тренировать гибкость мышления.

Таким образом, занятия с применением набора PERTRA оказывают положительное влияние на сохранение и укрепление когнитивных функций у лиц пожилого возраста. Регулярная тренировка позволяет не только сохранить живость ума, но и улучшить качество жизни в целом. Следовательно, можно рекомендовать занятия подобного рода как одну из мер в профилактике деменции и реабилитации постинсультных состояний.

### Литература

1. Величковский Б. Б. Возможности когнитивной тренировки как метода коррекции возрастных нарушений когнитивного контроля // Экспериментальная психология. — 2009. — Том 2. — № 3. — С. 78–91.

2. Трухан Д. И., Давыдов Е. Л. Профилактика инсульта, когнитивных нарушений и деменции у пациентов с артериальной гипертензией на этапе оказания первичной медико-санитарной помощи // Consilium Medicum. — 2017. — № 1. — С. 50–55.

## О РАБОТЕ СОЦИАЛЬНОГО КЛУБА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

*В. А. Марченко*

**Заведующий отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов № 2, бюджетное учреждение Омской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Нововаршавского района»**

Когда пожилой человек прекращает свою профессиональную деятельность и выходит на пенсию, круг его общения постепенно сужается, появляется избыток свободного времени и неорганизованного досуга. Потребность в общении должна замещаться усилением взаимодействия с другими субъектами — родственниками, друзьями. Однако часто этого не происходит в силу разных причин.

---

РАБОТНИК СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ № 11, 2019