**KORZYSTNE DZIAŁANIE TERAPII ZAJĘCIOWEJ I ARTETERAPII**

**DLA SENIORÓW**

Terapia zajęciowa polega na angażowaniu ludzi w różnego rodzaju zajęcia ruchowe, czy artystyczne w celu poprawienia ich sprawności fizycznej oraz intelektualnej. Prowadzona jest przez wyszkolonych w tym kierunku specjalistów, którzy potrafią dobrać rodzaj zajęć do możliwości i potrzeb osób w nich uczestniczących. Udział w terapii zajęciowej niesie ze sobą bardzo wiele korzyści. Osobom mniej sprawnym oraz wykluczonym społecznie z powodu ich dysfunkcji, uczestnictwo w zajęciach pomaga w ponownym zaklimatyzowaniu się w społeczeństwie, chroni ich przed izolacją. Oprócz tego pozwala im również odkryć nowe zainteresowania, pogłębić ciekawość na temat otaczającego świata, a także poprawić ogólny stan psychofizyczny, rozwinąć intelekt i pobudzić kreatywność. Zajęcia zwykle odbywają się w grupach, a to z kolei umożliwia poznanie nowych ludzi oraz sprzyja integracji. Badania naukowe dowodzą, że terapia zajęciowa przyczynia się do redukcji różnego rodzaju schorzeń pojawiających się w wieku starczym, a także zmniejsza ryzyko zachorowania na depresję, czy obniża poziom lęku.

Instytucje pomocy społecznej przeznaczone dla seniorów, mają w swojej ofercie tego typu zajęcia. W przedsięwzięciu tym bardzo ważną rolę odgrywa sam terapeuta. Jego sposób bycia, zachowanie oraz zaangażowanie, oddziałują na uczestników. Ważne jest również dobranie odpowiednich ćwiczeń do umiejętności członków grupy. Jeżeli ćwiczenia będą zbyt trudne, ludzie bardzo szybko się zniechęcą i zrezygnują z udziału w zajęciach. Bardzo często zdarza się, że ludzie starsi trafiając do domów pomocy społecznej, mają ogromną trudność aby przystosować się do nowych warunków. Czują się wtedy bardzo samotni, odcięci od życia społecznego, a w ich głowie zwykle pojawia się myśl, że w tym momencie życie się dla nich skończyło. Takie refleksje nie wpływają korzystnie ani na samopoczucie, ani na nastrój. Dlatego wtedy wkracza do akcji terapeuta zajęciowy, którego zadaniem jest odpowiednie zorganizowanie czasu, zamodelowanie miłej i przyjaznej atmosfery, która umożliwi odpowiednią integrację w grupie. Zajęcia organizowane w danej placówce mają ogromny wpływ na to jak dana osoba będzie się tam czuła, a także jak będzie funkcjonowała. Dlatego tak ważne jest aby cały czas poszukiwać nowych metod pracy, być otwartym i tolerancyjnym na problemy i trudności pojawiające się u osób starszych, a także okazać im życzliwość i zrozumienie, tak aby nie czuli się zawstydzeni swoimi ograniczeniami, a wręcz przeciwnie- chcieli nad nimi intensywnie pracować!