ТОГБУК «Научно-методический центр

народного творчества и досуга»

**«Для тех, кому за 50»**

***/методические рекомендации по работе***

***с пожилыми людьми/***

г. Тамбов

2014 год

Одной из гуманистических и культурных задач современного общества - обеспечение достойной старости его членам, что означает не только организацию социального обеспечения и медицинского обслуживания, но и создание условий для удовлетворения потребности людей «третьего возраста» в личностном социокультурном развитии.

Культурно-досуговая деятельность, обладающая огромным багажом форм и методов культурного развития личности способна оптимизировать жизнедеятельность людей пожилого возраста, стимулировать их интеллектуальную и физическую активность, развивать творческие способности. Поэтому реализация развивающего потенциала культурно-досуговой деятельности этой группы людей является актуальной проблемой социального развития.

Культурно-досуговая деятельность людей пожилого возраста включают в себя:

–занятия художественным, прикладным, техническим творчеством;

–досуговые праздники, обряды, конкурсы, фестивали;

–спорт, активное движение, экскурсии, игры;

–деловые, коммерческие, логические, интеллектуальные игры и занятия;

–спокойный пассивный отдых (чтение, просмотр телепередач, слушание радио и др.).

**Основные виды досуга людей «третьего возраста»**

Существуют различные реабилитационные виды досуга.

1) **Библиотерапия**

Библиотерапия и ее социокультурная реабилитационная направленность осуществляется через художественное чтение, дискуссии, литературные вечера, встречи с персонажами произведений и их авторами, тренинг-конкурс на скорочтение, литературные и поэтические клубы. Это позволяет ему активно действовать и хорошо выглядеть. Художественно литературные вечера могут снять напряжение, обеспечивает получение удовольствия от жизни.

2) **Изотерапия**

Терапия художественным творчеством - универсальный психотерапевтический, интердисциплинарный (на стыке медицины, психологии, педагогики, культуры, социальной работы) метод, используемый в целях комплексной реабилитации и направленный на устранение или уменьшение нервно-психических расстройств, восстановление и развитие нарушенных функций, компенсаторных навыков, формирование способностей к игровой, образовательной, трудовой деятельности в процессе занятий специфическими, целенаправленными видами творчества. Занятия изотерапией направлены на гармоничное развитие психических функций каждого человека с ограниченными возможностями. Занятия могут быть разнообразны по тематике, форме, методам воздействия, используемым материалам. Для освоения материала и выработки навыков в процессе социокультурной реабилитации можно использовать комплексные методики: занятие рисунком в сочетании с речью, музыкой, светом и др.

3) **Музыкотерапия**

В процессе прослушивания музыкального произведения уходит напряжение, снимаются многие негативные чувства. Музыка часто соответствует уже имеющемуся настроению или способна менять его в позитивную сторону. Основными задачами коррекционных музыкально-игровых занятий является стимуляция потенциальных возможностей, преодоление трудностей социальной адаптации в соответствии с возможностями людей пожилого возраста. Пение обогащает людей с физическими недостатками новыми впечатлениями, развивает инициативу, самостоятельность и одновременно корректирует активность психических процессов. Слушание музыки и пения требуют от пожилого человека определенного умственного, физического и психического напряжения. Поэтому целесообразно постоянно переключать его внимание на разные виды музыкальной деятельности. Игра на погремушках, трещотках, музыкальных молоточках, металлофоне, дудочках связана с развитием мелкой моторики пальцев рук, координацией слуха и движений.

4) **Игровая терапия**

Игровая терапия - это комплекс реабилитационных игровых методик. Нередко игротерапия рассматривается как средство для раскрепощения патологических психических состояний человека. Являясь уникальным средством комплексной реабилитации, эта технология может выполнять функции социализации, развития, воспитания, адаптации, релаксации, рекреации и др. При этом травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, ослабленном виде. Игротерапия помогает опробовать типы поведения, выделив наиболее подходящие для конкретной личности в определенной жизненной ситуации. Именно ролевое поведение отражает психологическое состояние и функциональные тенденции человека. К видам направленной игротерапии относятся: познавательные и развивающие игры, настольные и компьютерные игры, конкурсы, турниры, соревнования, подвижные игры. Любая игра может быть адаптирована к возможностям пожилых путем корректировки соответствующего игрового элемента (облегчение условий игры, сокращение численности частников, времени проведения и т.д.). Участие человека в игре формирует и закрепляет у него устойчивую установку на рациональное, содержательное, целенаправленное использование сво6одного времени. Для многих людей игра - любимый вид деятельности и общения. Целесообразность использования игры в работе с людьми «третьего возраста» обусловлена тем, что этот вид деятельности и общения является наиболее приемлемым для любого возраста, где человек может свободно выражать себя, освободиться от напряжения и разочарования повседневной жизнью, опробовать себя в конкретной социальной роли, установить общение, овладеть социальными навыками и т.д.

5) **Глинотерапия**

Глинотерапия - эффективный способ реабилитации, имеющий в своей основе работу с пластическими материалами (глина, пластилин, тесто и т.п.) Издавна известно о лечебных свойствах глины. Замечено, что гончары, много работающие с вышеуказанным материалом, никогда не имели заболеваний суставов, не знали, что такое отложение солей, гипертония и др. Глина обладает антисептическими, адсорбирующими свойствами. Показателями реабилитационной эффективности глинотерапии служат развитие интеллекта, мелкой моторики, овладение навыками профессионального мастерства.

6) **Гарденотерапия**

Гарденотерапия - это особое направление психосоциальной, профессиональной реабилитации при помощи приобщения к работе с растениями. Практика показывает, что люди «третьего возраста» с удовольствием выращивают растения и ухаживают за ними. Особое эмоциональное настроение, связанное с выполнением необходимой работы, психически успокаивает. Этот вид деятельности имеет ярко выраженную психотерапевтическую направленность, что позволяет использовать его при коррекции поведенческих и эмоциональных расстройств, в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний, для улучшения психоэмоционального состояния людей с патологией тех или иных органов и систем. Гарденотерапию можно применять совместно с элементами других технологий социокультурной деятельности - музыко -, изо -, библиотерапией, фото, дизайн, оригами.

7) **Спорт, активный отдых и туризм**

Спорт, активный отдых и туризм являются важными факторами в процессе реабилитации и адаптации людей «третьего возраста». Движения, упражнения и спорт поддерживают и восстанавливают физическое и душевное состояние пациентов. Кроме того, у людей «третьего возраста» уменьшаются осложнения, вызванные недостатком физической активности. Считается, что туризм более легок для пожилых, чем спорт, и именно туризм становится первым шагом вначале интенсивной и систематической физической активности пациентов.

Очень важна профилактическая и реабилитирующая роль туризма, когда существует кризис адаптации, растет число психосоматических заболеваний, увеличивается число людей с инвалидностью. Туризм оказывает большое влияние на оздоровление людей «третьего возраста», так как является фактором, противодействующим гипокинезии (малоподвижному образу жизни), которая отрицательно влияет на здоровье и психику. Двигательные ограничения значительно снижают жизненные возможности, служат причиной угнетения, стресса, потери веры в себя. Спорт и туризм создают возможность устанавливать независимые и разнообразные контакты, которые помогают получить уверенную и эффективную жизненную поддержку, так необходимую пожилому человеку.

Люди, вышедшие на пенсию, могут использовать свободное время, участвуя в общественной работе, осуществляя различные социокультурные программы и проекты, в том числе и туристские. Для пожилого человека туризм предоставляет реабилитационные возможности, повышая интерес к жизни и увеличивая жизненную активность. Основными функциями туризма с социальной точки зрения являются: компенсаторная, восстановительная, реабилитационная. Развитие социального туризма, разработка туристских программ с учетом доступности для людей со специальными нуждами - все это создает равные возможности для осуществления права на отдых, для приобщения к культурным ценностям. Туризм становится стилем жизни современного человека, в том числе и многих людей «третьего возраста».

В данных методических рекомендациях мы предлагаем также организовать на базе вашего учреждения клуб общения людей пенсионного возраста «Оптимисты». Открывая такой клуб, появляется возможность реализовать наиболее оптимальные модели организации адаптационной досуговой работы с гражданами пожилого возраста. Открытие такого рода клуба общения является стимулом к формированию и сохранению у пенсионеров активных жизненных позиций, укреплению чувства их собственного достоинства и что немаловажно - приобретению уверенности в себе.

**Цель проекта:** помочь преодолеть одиночество и нехватку общения пожилых людей посредством создания клуба общения "Оптимисты".

**Задачи:**

Организация деятельности клуба общения

Создание условий и благоприятной обстановки для самореализации и общения пожилых людей;

Обеспечение единого культурного и информационного интернет пространства для расширения круга общения людей пожилого возраста

**Деятельность клуба**

Проект рассчитан на 1 год и будет осуществляться в несколько этапов:

1. Организационно - подготовительный.

2. Основной.

3. Заключительный.

**Организационно-подготовительный этап** займет 1 месяц и будет включать в себя следующие мероприятия:

Формирование инициативной группы. Составом группы будут проведены опрос и анкетирование пожилых людей проживающих в близлежащих районах города, селах, сделан мониторинг. Разработан план-проект клуба общения "Оптимисты". Намечен план мероприятий по реализации работы клуба общения.

Поиск и привлечение социальных партнеров к участию в проекте: создание базы партнеров проекта, привлечение партнеров к реализации проекта, заключение договоров о сотрудничестве.

**Рекламные мероприятия**. Составом группы будет подготовлена необходимая информация для выпуска типографской и информационной продукции (бюллетеней, информационных писем, рекламных брошюр и др.), разработаны, изготовлены и размещены афиши, подготовлены буклеты и агитационные плакаты. Бесплатно разосланы информационные буклеты, бюллетени в общественные организации города, района, села, органы власти. Размещена информация о проекте в СМИ города, района.

**Основной:**

Право на посещение клуба будут иметь все граждане пенсионного возраста. Все услуги социо-культурной направленности, входящие в федеральный или территориальный перечень гарантированных государством социальных и культурных услуг, будут оказываться гражданам пожилого возраста бесплатно за счет средств муниципальных бюджетных учреждений культуры, государственных учреждений социального обеспечения граждан пожилого возраста и инвалидов. Услуги, не входящие в федеральный или территориальный перечни гарантированных государством социальных услуг, могут оказываться пожилым людям и инвалидам на условиях полной или частичной оплаты. Все мероприятия, запланированные по проекту, будут проходить на базе культурно-досуговых учреждений. Руководитель проекта – директор МБУК.

Встречи пожилых людей в клубе общения будут проходить не реже двух раз в месяц. Они помогут не только заполнить свободное время, но и самореализоваться, отвлечься от мрачных мыслей, преодолеть одиночество и чувство апатии. Кроме того, всем желающим необходимо представить возможность пользования интернет ресурсами. Таким образом, у пожилых людей существенно расширится круг общения, появятся новые интересы, завяжутся новые знакомства.

**Деятельность клуба предполагает:**

* вовлечение лиц пенсионного возраста в работу коллективов художественной самодеятельности, объединений народных ремесел;
* обмен опытом по воспитанию внуков, кулинарии, рукоделию;
* организация дискуссий и обсуждение вопросов политики, морали, быта;
* организация системы мероприятий, конкурсов и выставок;
* освоение нетрадиционных методов лечения, занятия физкультурой;
* настольные игры, просмотр газет, журналов, кинофильмов;
* участие в благоустройстве территории;
* культурно-просветительная, консультативно-методическая работа по месту жительства.

Таким образом, деятельность клуба ориентирована, прежде всего, на повышение личной активности пожилого человека, сохранение его жизненного тонуса. Разнообразные модели обслуживания имеют многофункциональный характер. Особо значимыми являются следующие функции:

* сохранение связей с широким кругом людей;
* удовлетворение потребности в признании;
* улучшение и поддержание психофизического состояния;
* сохранение и усиление социальной активности личности.

**Заключительный**

Ожидаемые результаты проекта:

* Создание клуба общения "Оптимисты".
* Проведение культурно-массовых мероприятий социализирующего воздействия, которые призваны оптимизировать жизнедеятельность людей пожилого возраста, стимулировать их интеллектуальную и физическую активность, развивать творческие способности, способствовать эффективному процессу адаптации в современном мире.
* Отражение деятельности проекта в СМИ.
* Привлечение внимания общественности к проблеме одиночества пожилых людей.
* Привлечение социальных партнеров к участию в проекте.
* Создание базы партнеров проекта
* Заключение договоров о сотрудничестве с социальными партнерами.
* Привлечение спонсоров для оказания посильной помощи пожилым людям.
* Издание типографской продукции (буклетов, рекламных брошюр, агитационных плакатов и др.)
* Организация доступа к интернет ресурсам.

Одним из ключевых эффектов от создания клуба общения является решение социально-психологических проблем пожилых людей. Решение этой проблемы строится на регулярном общении, совместном проведении досуга.

Личность пожилого человека может иметь проблемы психофизиологического и коммуникативного характера, которые ему трудно устранить самостоятельно. Часто за психическими и коммуникативными трудностями индивида стоит низкая самооценка. Помогая пожилому человеку поднять самооценку, мы тем самым способствуем совместному преодолению как психических, так и физиологических проблем, поскольку болезнь часто выступает проявлением внутренней неудовлетворённости человека собой или какой-либо стороной своей жизни. Получая удовлетворение от общения, человек часто "забывает" о своей болезни. Поддержка личностного роста и развития человека позволяет пожилому человеку получить признание своих заслуг в настоящем через реализацию потенциальных возможностей личности. Таким образом, клуб направлен решать очень важную социально-психологическую проблему пожилых людей.

Одним из ожидаемых эффектов от создания клуба является обеспечение единого культурного и информационного пространства, которое поможет решить проблемы разобщенности, одиночества и отсутствия общественной востребованности у людей преклонного возраста. Постоянный доступ к Интернету позволит налаживать знакомства с пенсионерами из соседних регионов, перенимать передовой опыт коллег и т.п. А это уже и социально-информационный эффект.

В качестве заключения к данному проекту можно сделать вывод, что необходимость сохранения активной жизни в пожилом возрасте – одна из актуальных тем на сегодняшний день.

Одним из важнейших критериев жизни является правильно организованный досуг - такой как труд, быт и отдых. Образ жизни людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество. Предложенный нами вариант открытия клуба общения как раз позволит правильно организовать досуг пожилых, поможет им морально и психологически адаптироваться к возрастным проблемам и сложностям.

Проблема досуга пожилых людей это задача государственного масштаба. И ее решение имеет общегосударственное значение. Поэтому ей надо уделять большое внимание. Для этого нужно создавать оптимальные условия, стимулировать стремление пожилых к активному проведению досуга, сводить к минимуму ничем незанятое свободное время. И в выигрыше от этого окажутся все. Ведь пожилые люди – это большой резерв традиций и не проходящих ценностей.

Составитель: зав. отделом досуга

**Н.Е. Комарова**