**Тема:**

**Организация досуга людей пожилого возраста.**

План:

1. Социально-психологические особенности людей «третьего возраста»

2. Возрастная градация и типы приспособления людей «третьего возраста» к старости.

3. Направления социально-культурной адаптации и реабилитации людей пожилого возраста.

4. «Серебряное волонтерство» - социально-культурная инициатива людей пожилого возраста в условиях современности (на примере Ярославского региона).

Одной из серьезных демографических проблем является проблема старения населения Земли. В России примерно 15% людей пенсионного возраста. Процесс старения особенно четко проявляется в малых городах и населенных пунктах сельского типа.

Социально-психологические проблемы людей «третьего возраста»: ухудшение здоровья, одиночество; проблемы, связанные с изменением статуса, образа жизни, распорядка дня, круга общения, появление большого количества свободного времени, проблемы со здоровьем и др.

Как правило, пожилой человек не всегда может самостоятельно приспособиться к возрастным и социальным изменениям. Острая необходимость в профессиональной помощи возникает в случае, когда рядом с пожилым человеком нет родных и близких. В этом ситуации функции защиты берет на себя государство, в лице которого выступают работники социальной службы.

С переходом в категорию людей «третьего возраста», у пенсионеров также, зачастую изменяются не только социально-общественные взаимоотношения, но и ценностные ориентиры. При этом, люди, активно участвующие в социально-культурной жизни общества, уделяют больше внимания будущему, а пассивные - прошлому.

По классификации Всемирной организации здравоохранения существует следующая градация пенсионеров по возрасту:

-60 - 74 - люди пожилого возраста

75 - 90 - старший возраст

от 90 и старше - долгожители.

Классификация Д.Б. Бромлей (американский социолог религии, профессор социологии Университета Содружества Виргинии и Виргинского университета» выделяет следующие типы приспособления личности к старости:

-конструктивное отношение личности к старости

-отношение зависимости

-отношение враждебности к окружающим

-отношение враждебности к самому себе.

В связи с этим встает необходимость включения пожилых людей в активную общественную деятельность, что также поможет им благоприятно пройти процесс социальной адаптации к изменившимся условиям жизни. Ведущая роль в создании условий для организованного досуга людей «третьего возраста» принадлежит социально-культурным институтам, как субъектам социально-культурной деятельности, в т.ч. учреждениям культуры клубного типа.

***Социокультурная реабилитация пожилых*** - это система организационных приемов и методов воздействия средствами культурно-досуговой деятельности и / или предоставления услуг, применяемых с целью оказания им помощи в восстановлении (компенсации) нарушенных или утраченных способностей к деятельности в соответствии с их духовными интересами, потребностями и потенциальными возможностями.

Термин «технологии социокультурной реабилитации» включает две составляющие: «социальное» и «культурное».

«Социальное» указывает, что данная технология обращена к личности человека с ограниченными возможностями и предполагает достижение положительных изменений его образа жизни. «Социальное» предусматривает различные формы взаимодействия пожилых между собой и с окружающей их средой, а «культурное» предполагает получение определенных результатов этого взаимодействия.

Понятие «культурное» обозначает те средства, с помощью которых пожилой человек проявляет и реализует свой духовный, творческий потенциал. «Социальное» предполагает выход пожилых на такой уровень компетенции, который позволяет им вступать в обычные социальные контакты и взаимодействия. «Культурное» - подразумевает наполнение процесса реабилитации конкретным культурным содержанием, освоение пациентами культурных ценностей, норм и традиций, указание на качество и сферу проявления их культурной активности, на результаты их творчества в процессе их социокультурной деятельности.

Традиционные направления социально-культурной адаптации людей пожилого возраста:

- Создание групп психолого-педагогической помощи при территориальных комплексных центрах социальной защиты населения.

- Освоение компьютера.

- Включение в общественную работу (создание клубов ветеранов, занятие благотворительностью, забота о престарелых и одиноких людях и т.д.).

- Включение в культурно - досуговую деятельность по направлениям:

* творческая деятельность (кружки, студии, фольклорные коллективы, хоры ветеранов, создание клубов гармонистов и частушечников, декоративно - прикладного творчества, народных умельцев, где они могут быть и обучаемыми и обучать).
* создание условий для коммуникативной деятельности.

Первое место здесь принадлежит клубным объединениям. Это могут быть : клубы любителей музыки, книги , садоводов и т.д.кроме того, необходимо создавать условия для контактов людей всех поколений, а не замыкать общение только в среде себе подобных. С этой целью - организовывать встречи, приглашать пенсионеров для участия в дискуссиях, вечерах - диалогах, ток - шоу и т.д.

* организация мероприятий просветительской направленности: лекции, беседы, встречи, литературно - музыкальные композиции, поэтические вечера, тематические вечера и т.д.
* рекреационная деятельность для людей пожилого возраста: вечера отдыха, посиделки концерты, спектакли, конкурсы, игровые программы, танцевальные вечера и т.д.

При организации работы с пенсионерами необходимо учитывать их интересы и запросы, наличие особых дней в году: День воинской славы, День пожилого человека, День инвалидов, общественно - политические праздники, которые почитаются старшим поколением.

Таким образом, ***организация работы с людьми пожилого возраста является одним из направлений работы культурно - досуговых учреждений.***

**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, выставки книг и регулярную работу читального зала и абонемента библиотеки. Реабилитационное воздействие библиотерапии проявляется во влиянии на формирование самосознания человеком своих проблем, расширении компенсаторных возможностей удовлетворения информационных потребностей, налаживании связей с единомышленниками, творческом соотнесении своей личности с персонажами художественных произведений, приобщении к культуре страны и мира, развитии речевых возможностей (особенно у людей с проблемами речи и нарушением общения). ***Библиотерапия*** - специальное коррекционное воздействие на лицо с ограничениями с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния. Коррекционное чтение направлено на психические состояния или свойства личности пожилых, которые испытывают неудовлетворенность своим образом жизни и желание его изменить, желание войти в круг людей, творчески владеющих словом или для того, чтобы поделиться своим творческим опытом и т.д. Реабилитационное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства человека для восстановления его душевного равновесия. Чтение специально подобранной художественной литературы может снять напряжение, обеспечивает получение удовольствия от жизни. Известно немало произведений художественной литературы, способных вызывать состояние психической активности, помогающих избавиться от травмирующих переживаний.

С библиотерапией тесно связана ***терапия литературным творчеством***. Оба эти вида психотерапии используют образы, ассоциации для оживления погасших чувств пациента, для того, чтобы превратить внутреннее беспокойство в конкретное, вдохновиться творчеством. Описание семьи, друзей, событий прошлого и настоящего помогает пожилому стать более непринужденным в отношении к внешнему миру. Терапия литературным творчеством может проводиться индивидуально или в группе. При проведении групповых занятий их участники могут обсуждать творчество друг друга, общаться с людьми.

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. Основной задачей терапии творчеством является восстановление индивидуальной и общественной ценности пожилых, а не только восстановлении утраченных функций организма и приобщение к труду.

***Арттерапия*** - это реабилитационная технология, основанная на применении средств искусства и используемая психологами, дефектологами, аниматорами, педагогами и другими специалистами в целях реабилитации людей с ограниченными возможностями. Человек, имеющий ограничения в здоровье, через рисунок может выразить свое внутреннее состояние, свои ощущения и переживания. Будучи напрямую связанным с важнейшими психическими функциями - зрительным восприятием, моторной координацией, речью, мышлением - рисование не просто способствует развитию каждой функции, но и связывает их между собой, помогая человеку упорядочить усваиваемые знания, оформить и зафиксировать свои представления об окружающем мире. Рисование может служить и способом решения психологических, личностных проблем (страхи, тревога, неуверенность, одиночество, преодоление негативных переживаний, формирование умелости и уверенности руки, точности движений и др.). Например, по тональному и цветовому решению, ритмике и композиции рисунка, по выбору персонажей, сюжета можно судить о наличии тех или иных проблем в психике и мироощущениях человека. 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. Главными критериями для отбора музыкальных произведений являются: спокойный темп; отсутствие диссонансов и напряженных кульминаций в разработке музыкальной темы; их мелодичность и гармоничность. ***Музыкотерапия - это технология социокультурной реабилитации, использующая разнообразные музыкальные средства для психолого-педагогической и лечебно-оздоровительной коррекции личности больного, развития его творческих способностей, расширения кругозора, активизации социально-адаптивных способностей.*** Для реабилитационных целей используется музыка разных жанров, которая иногда выступает не только как самостоятельное средство, но и как дополняющий элемент к основной деятельности (лепка, рисование, театр и др.). 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 пациента. Ввиду того, что двигательная активность под музыку усиливает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, улучшает деятельность сердечнососудистой системы, регулирует нервную деятельность, развивает физические способности, музыкальное воспитание с полной уверенностью можно рассматривать как один из важных факторов в процессе реабилитации и социальной адаптации пожилых. Пение обогащает людей с физическими недостатками новыми впечатлениями, развивает инициативу, самостоятельность и одновременно корректирует активность психических процессов. В каждое занятие следует включать музыкально - ритмические упражнения развивающего характера и упражнения для развития отдельных частей тела, способствующие коррекции нарушений ритмичности движений, координации рук и ног, совершенствованию различных видов ходьбы и бега. В структуру музыкального занятия полезно включать упражнения на развитие музыкальных способностей: координацию слуха и голоса, голоса и движений, мимики и жестов, эмоциональной выразительности. 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».

Стремление к активным формам проведения свободного времени способствует социальной адаптации, тогда как ориентация на пассивно-созерцательные виды досуга обуславливает понижение общего жизненного тонуса пожилых, допускает углубление их социальной изоляции. Подобная активность способствует переходу их от потребительства к производительной деятельности, к свободе выбора занятий, отвечающих способностям, задаткам и увлечениям человека.

***Для правильной организации досуга и отдыха пожилым необходимо выполнить следующие требования:***

1. Выяснить интересы людей «третьего возраста». Пожилому человеку нужно помочь определиться в выборе формы досуга, так как многие люди не имеют возможности разобраться в этом вопросе. Не исключено, что в силу своего положения пожилые имеют лишь ограниченные представления о формах свободного времяпрепровождения, их доступности. Прежде чем предлагать пожилому человеку какие-либо мероприятия, следует внимательно изучить его интересы, показать ему варианты возможных форм отдыха, посоветоваться с членами его семьи или друзьями пациента.
2. Расширить представления об отдыхе пожилого человека, делясь с ним опытом и обсуждая его проблемы.
3. Не ущемлять интересы пожилого человека.
4. Оценить прошлые и настоящие интересы и наклонности пожилого человека.
5. Определить основные особенности деятельности, выбранной пожилым человеком.
6. Определить способы модификации и адаптации пожилого человека, чтобы облегчить его участие в проведении досуга и отдыха.

Сегодня все больше пожилых ярославцев принимают участие в добровольческой деятельности, – отметил заместитель председателя Правительства региона Максим Авдеев. – 15 отрядов «серебряных» волонтеров в 13 муниципальных районах объединяют более 250 человек. Основа движения – желание помогать другим бескорыстно, добровольно. И это главное, чему люди старшего поколения могут научить молодых.

Члены Союза пенсионеров Ярославля несколько лет занимаются хореографией, выступают на концертах и фестивалях, а с недавних пор проводят танцевальные мастер-классы для молодежи. «Серебряный бал» стал первым крупным костюмированным мероприятием. Участники учились танцевать кадриль, польку, падеграс, вальс.

– Людям старшего возраста хочется быть нужными, проявлять себя в полезных и добрых делах, передавать молодым свой жизненный опыт, и в нашем регионе много возможностей для этого, – отметила заместитель директора департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области Вера Даргель. – «Серебряные» волонтеры совместно с молодежным активом участвуют в благоустройстве памятных мест, организации культурно-досуговых мероприятий, помогают многодетным семьям и людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, осуществляют экологический патронаж территорий, пропагандируют здоровый образ жизни, проводят краеведческую работу.

​Отряды «серебряных» волонтеров созданы в Ярославле, Рыбинске, Переславле-Залесском, а также в Ярославском, Рыбинском, Гаврилов-Ямском, Тутаевском, Любимском, Даниловском, Большесельском, Борисоглебском, Угличском и Ростовском муниципальных районах.

Домашнее задание:

1. Законспектировать материал в рабочую тетрадь по дисциплине «Социально-культурная деятельность».

2. Привести примеры:

- Клубное формирование (по любому направлению художественно-творческой деятельности) людей пожилого возраста на базе учреждений культуры клубного типа (иных субъектов социально-культурной деятельности) г. Ярославля.

- Общественно-добровольное формирование пожилых людей («серебряные волонтеры») на территории Ярославской области (название, функции, численность, профиль деятельности и реализованные мероприятия).

Дата сдачи задания: 26.03.2020г. к 9.00ч.