

# ДОБРОВОЛЬЦЫ — СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

Сборник статей,  
методических и аналитических  
материалов по вопросам  
повышения качества жизни  
людей старшего поколения

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Том 2



Издание межрегиональной программы  
«ВЕКТОР ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА — СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

**ДОБРОВОЛЬЦЫ —  
СТАРШЕМУ  
ПОКОЛЕНИЮ**

Сборник статей,  
методических и аналитических  
материалов по вопросам  
повышения качества жизни  
людей старшего поколения

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ  
С УЧАСТИЕМ ДОБРОВОЛЬЦЕВ**

**Том 2**



Издание межрегиональной программы  
«ВЕКТОР ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА — СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»  
2013–2015 гг

*Санкт-Петербург 2015*

## Содержание

**Сборник статей, лекций, методических и аналитических материалов «Добровольцы — старшему поколению»:** В 3 т. / Под общ. ред. В. А. Лукьянова и С. Р. Михайловой. — СПб.: ИПЦ СПГУТД, 2015. — Т. 2: Социализация людей старшего поколения с участием добровольцев. — 266 с.

ISBN 978-5-7937-1290-3

Сборник подготовлен и издан в ходе реализации Межрегиональной благотворительной программы «Вектор добровольчества — старшее поколение» Санкт-Петербургской региональной благотворительной общественной организации «Благотворительное общество «Невский Ангел» в 2015 году, при поддержке Министерства экономического развития Российской Федерации (субсидия из федерального бюджета на государственную поддержку социально ориентированных некоммерческих организаций в соответствии с Соглашением от 11 ноября 2013 г. № С-641-ОФ/Д 19).

Издание предназначено для информационной и методической поддержки работы руководителей, специалистов и добровольцев, организующих и осуществляющих работу добровольцев в социально ориентированных некоммерческих организациях в целях повышения качества жизни людей старшего поколения.

Материалы издания будут также полезны руководителям государственных и муниципальных учреждений социальной сферы, специалистам общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведений, организующих внеучебный и воспитательный процесс молодежи, а также государственным и муниципальным служащим, участвующим в процессе поддержки деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций.

О Межрегиональной программе «Вектор добровольчества — старшее поколение» .....	3
<i>И. А. Григорьева</i> Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения .....	23
<i>М. Ю. Ялышева</i> Социализация людей старшего возраста .....	35
<i>М. Ю. Ялышева</i> Особенности и возможности для активной жизни в пожилом возрасте ..	49
<i>Е. А. Здравомыслова, Н. М. Божко</i> Вызовы третьего возраста и задачи образовательных практик .....	55
<i>Е. Ю. Майорова, Е. О. Соловьева</i> Особенности обучения людей старшего возраста .....	85
<i>С. А. Солдатова</i> Молодой преподаватель и «пожилой» студент: возможности и проблемы .....	99
<i>С. Р. Михайлова</i> Люди старшего поколения и добровольчество .....	126
<i>И. А. Григорьева</i> Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения .....	155
<i>Е. Ю. Майорова, Б. А. Низомутдинов</i> Теория создания социально-консультативных интернет-ресурсов для людей старшего поколения .....	167
<i>В. А. Фокин</i> 100 советов от 100-летних .....	184
<i>Диди Сантош</i> Особенности и возможности для активной жизни в пожилом возрасте .....	199
Примеры успешного опыта СО НКО по социализации людей старшего поколения .....	208

## **О Межрегиональной программе «Вектор добровольчества — старшее поколение»**

**Программа «Вектор добровольчества — старшее поколение» осуществлялась с октября 2013 года по сентябрь 2015 года в 57 субъектах федерации 9 федеральных округов РФ и в двух странах СНГ.**

**Программа реализована в партнерстве с Национальным исследовательским университетом информационных технологий, механики и оптики (Университет ИТМО — главный партнер), а также с участием партнерских организаций:**

- Национальный фонд подготовки кадров, Москва;
- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городской гериатрический медико-социальный центр»;
- Санкт-Петербургская общественная организация инвалидов и пенсионеров «Санкт-Петербургский Еврейский благотворительный центр «Забота-Хэсэд Авраам»;
- АНО социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст»;
- Региональная культурно-просветительская общественная организация «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис».

А также при поддержке 20 региональных и местных добровольческих и ресурсных центров поддержки НКО, 10 членов Сети специалистов в области добровольчества (региональных координаторов), организаций и специалистов в области работы с пожилыми людьми.

**Программа поддержана субсидией Министерства экономического развития РФ по результатам всероссийского конкурса программ социально ориентированных некоммерческих организаций в 2013 году.**

**Программа «Вектор добровольчества — старшее поколение» направлена на повышение качества жизни людей пожилого возраста посредством оказания информационной, консультационной и методической поддержки деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций, осуществляющих деятельность предусмотренную пунктами 1 и 2 статьи 31<sup>1</sup> Федерального закона «О некоммерческих организациях»: социальная поддержка и защита граждан, а также содействие привлечению этими организациями труда добровольцев и эффективной организации их деятельности.**

## Участники программы:

**основные** — СО НКО, осуществляющие деятельность в области повышения качества жизни людей пожилого возраста, а также студенческие организации, сообщества и добровольцы, в т. ч. действующие на базе социально-ответственных вузов<sup>1</sup>;

**дополнительные** — государственные и муниципальные учреждения социальной сферы и социально-ответственные высшие учебные заведения, коммерческие компании и религиозные организации.

**Главная цель программы:** повышение качества жизни людей старшего поколения через создание теоретической информационно-методической базы и устойчивых практических механизмов для развития помощи и услуг силами добровольцев разного возраста в СО НКО.

## Основные концептуальные задачи, решаемые в ходе реализации программы:

▪ Содействие повышению качества жизни людей пожилого возраста посредством развития добровольческих социальных услуг в СО НКО и ГУ социальной сферы, а также внедрения механизмов преодоления социальной, культурной и информационной исключенности пожилых с участием социально-ответственных вузов.

▪ Повышение квалификации, оказание информационной, консультационной и методической поддержки деятельности представителей СО НКО, работающих с пожилыми людьми, и добровольцев, действующих в ГУ социальной сферы, предоставляющих услуги и поддержку пожилым людям.

<sup>1</sup> Всего участников программы из 9 федеральных округов: — 51 субъектов федерации, в которых действуют СО НКО участники программы; — всего 57 субъектов федерации представлено в Программе с учетом дополнительных участников (вузы, сузы, профильные гос/муницип. учреждения социальной сферы и прочие организации); — две страны СНГ: Республика Узбекистан (г. Ташкент), Республика Казахстан (г. Астана), всего 2 некоммерческих организации, всего 6 представителей; — 137 СО НКО — основных участников Программы (О), из которых: 64 оформили документы Программы, 73 без оформления документов Программы (БОД), всего 258 представителей СО НКО приняли участие в основных мероприятиях; — 76 дополнительных участников, из которых: 15 организаций оформили документы Программы (Д), и 61 без оформления документов Программы (БОД). В том числе: 45 профильных учреждений и организаций социальной сферы; 26 высших и средних специальных учебных заведений; 3 религиозных и 2 коммерческих организации, всего 174 представителя от дополнительных участников Программы.

▪ Создание в СО НКО, ГУ социальной сферы и студенческой среде высших учебных заведений условий, способствующих развитию социальной ответственности студентов в целях увеличения молодежных добровольческих ресурсов в СО НКО и ГУ социальной сферы, применения социальных инноваций для повышения качества жизни людей пожилого возраста.

**Программа реализована в 5 этапов**, поскольку структура программы предусматривает последовательное решение значительного количества различных задач.

**В ходе реализации программы партнерами и региональными координаторами проведено 64 основных и более 30 дополнительных мероприятий**, направленных на достижение цели и решение задач программы.

Мероприятия проводились в Санкт-Петербурге и в регионах РФ.

## Механизмы, обеспечивавшие реализацию программы в целом:

• Широкое партнерство и кооперация организаций разного типа, стремящихся к достижению общих целей в области повышения качества жизни людей старшего поколения.

• Высокая технологичность реализации программы (большая часть действий осуществляется преимущественно в интернет-среде, включая получение заявок СО НКО и взаимодействие с ними, дистанционное обучение, мониторинг, анкеты, опросы и др. методы получения обратной связи от участников и пр.). В качестве основного интернет-ресурса Программы использовался информационно-методический портал «Вектор добровольчества в России», [www.kdobru.ru](http://www.kdobru.ru).

• Установление новых горизонтальных связей и усиление межсекторного и межрегионального сотрудничества СО НКО, социально-ответственных вузов, государственных учреждений социальной сферы, коммерческих компаний, органов власти и местного самоуправления в области добровольчества, в целях повышения качества жизни людей старшего поколения, посредством практического взаимодействия, обмена опытом и технологиями.

• Работа региональных координаторов, которые приняли на себя значительную долю действий в регионах, что нивелировало удаленность исполнителя от участников целевой группы и способствовало выполнению мероприятий плана программы и получения обратной связи от участников целевой группы Программы.

• Участие в программе высококвалифицированных специалистов, как широкого, так и узкого профиля, в т. ч. членов межрегиональной Сети специалистов в области добровольчества.

- Ориентация участников целевой группы на создание информационно-методической базы в своих организациях, развитие различных форм добровольной работы граждан различного возраста для удовлетворения широкого спектра типовых и индивидуальных потребностей людей старшего поколения.

- Информационная и ресурсная поддержка Министерства экономического развития Российской Федерации.

## **ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ДОСТИГНУТЫЕ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Прямые количественные результаты программы:**

Общее количество СО НКО участников программы — 137 организаций.

Количество субъектов РФ — 57.

Общее количество организаций — дополнительных участников программы — 76 организаций.

Общее количество представителей СО НКО, принявших участие в основных мероприятиях программы — более 300 человек.

Общее количество проведенных вебинаров, конференций и телеконференций — 11 вебинаров, 3 конференции и 5 телеконференций.

Количество проведенных курсов дистанционного обучения — 3 тематических курса, общее количество тематических модулей — 34.

Общее количество специалистов и добровольцев, прошедших дистанционное обучение на трех курсах, — более 200 человек.

Количество разработанных методических, аналитических материалов и статей — 42.

Количество публикаций о программе в сети интернет — более 50.

Количество выступлений, докладов по тематике программы — более 30.

Количество региональных координаторов программы — 11 человек.

Количество организаций — основных партнеров — 6 организаций.

Количество специалистов, принявших непосредственное участие в реализации программы — 23 человека.

Вовлечено более 500 студентов 20 социально-ответственных вузов из регионов РФ в практику деятельности СО НКО посредством просвещения, обучения, участия в добровольческих мероприятиях, разработку и реализацию более 20 добровольческих социальных проектов, ориентированных на поддержку людей пожилого возраста.

## **Общественно-значимые результаты программы, ожидаемые в перспективе:**

1. Предполагается улучшение качества жизни пожилых людей, проживающих на территориях регионов и муниципальных образований, где действуют СО НКО участники программы и на тех территориях, в которых востребован опыт и продукты участников программы благодаря увеличению количества и расширению спектра предоставляемых добровольческих услуг и помощи.

2. Как процесс реализации программы, так и комплекс ее результатов и продуктов будут ориентировать студентов вузов на ценность общественной активности в целях повышения качества жизни пожилых людей, на участие в подобной деятельности посредством разработки социальных проектов помощи и поддержки людей пожилого возраста и добровольческой деятельности в СО НКО.

3. Открытость программы и ее продуктов (в т. ч. в интернет-среде) будет привлекать внимание граждан Российской Федерации к проблематике людей пожилого возраста, стимулировать к оказанию им помощи и предоставлению социальных услуг, предоставляя необходимые механизмы и инструменты для реализации.

4. Развитие информационно-методической базы для добровольческой деятельности в социальной сфере посредством создания значительного набора интеллектуальных продуктов (технологий и методик, образовательных программ, интернет-ресурсов) будет способствовать развитию квалифицированной добровольческой помощи и услуг людям старшего поколения.

5. Благодаря реализации программы, неограниченное количество заинтересованных организаций и граждан получат постоянный доступ к значительному пулу информационно-методических материалов в области добровольчества, помощи и услуг пожилым людям, смогут самостоятельно развивать подобную деятельность.

6. Программа внесет свой вклад в разработку методики, методологии и инструментария для развития проблемно-ориентированного образования и образования через служение за счет стимулирования совместной творческой деятельности студентов, представителей СО НКО, бюджетных и коммерческих структур, действующих в области повышения качества жизни пожилых людей, в контексте содействия продвижению социальной функции высшего образования в России.

## **Основные продукты, созданные в ходе реализации программы**

**Создана информационная база данных местных и региональных СО НКО (участники программы), осуществляющих работу с участием добровольцев в целях повышения качества жизни людей стар-**

шого поколения. Информационную базу составляют 137 организаций в 57 субъектах РФ.

**Актуализирован и размещен на портале «Вектор добровольчества в России» курс дистанционного обучения «Организация работы с добровольцами в НКО»** — 10 тематических модулей. Курс впервые проведен в 2008 году на базе ЦДО Научного парка МГУ им. М. В. Ломоносова. Проводится ежегодно в рамках реализации общественно-значимых программ, имеющих информационно-методическую составляющую. Курс актуализируется перед каждым проведением, в т. ч. в соответствии с уровнем квалификации и пожеланиями слушателей от организаций участников программ.

Продолжительность настоящего курса составила 4 недели. Материалы сфокусированы на аспектах организации работы добровольцев для людей старшего поколения и на особенностях работы с добровольцами старшего поколения.

Тесты и практические задания в каждом модуле настоящего курса для слушателей отменены с целью упрощения процесса обучения начинающих и облегчения работы слушателей с двумя тематическими модулями в неделю. Итоговой работой слушателей стало практическое задание «Точки роста», по результатам выполнения которого выданы сертификаты об обучении.

Часть слушателей от СО НКО, не имеющих технических возможностей обеспечить дистанционное обучение своих представителей, получили возможность скачать все материалы курса в сети Интернет одновременно. Курс планируется к постоянному доступу с 2017 года в рамках «Открытой онлайн Школы добровольческой деятельности».

**Разработан и размещен на портале «Вектор добровольчества в России» курс дистанционного обучения «Социальная добровольческая помощь пожилым людям и социализация пожилых людей»** — 11 тематических модулей. К разработке материалов курса были привлечены специалисты в области геронтологии и гериатрии, психологии и социальной работы, работы с людьми с инвалидностью и в области добровольческой деятельности. **Курс предоставляет возможность** получить как базовые знания в области оказания помощи и услуг людям старшего поколения, основы теории социальной работы, так и специфические — практические советы и навыки для работы с людьми старшего поколения. Обучение на курсе позволяет слушателям увидеть новые возможности и найти «точки роста» для тех СО НКО, которые ориентированы на развитие своей деятельности в целях повышения качества жизни людей старшего

поколения. По итогам обучения выдан соответствующий сертификат. Лучшие слушатели получают в качестве приза по почте «Сборник «Добровольцы — старшему поколению» в трех томах, изданный по материалам программы. Курс размещен на портале «Вектор добровольчества в России» и планируется к постоянному доступу с 2017 года в рамках «Открытой онлайн Школы добровольческой деятельности».

**Разработаны и размещены на портале «Университет третьего возраста» 5 учебно-методических комплексов для людей старшего поколения** по темам:

- «Электронные ресурсы дистанционного обучения пожилых людей основам финансовой грамотности»;
- «Электронные ресурсы изучения истории русского театра для дистанционного обучения пожилых людей»;
- «Электронные ресурсы изучения теории и практики творческой фотографии для дистанционного обучения пожилых людей»;
- «Электронные ресурсы изучения искусства Древней Руси для дистанционного обучения пожилых людей»;
- «Электронные ресурсы изучения русской литературы для дистанционного обучения пожилых людей» (разработка УМК и размещение на интернет-ресурсе осуществляются на основе финансирования из средств НИУ ИТМО).

Продукт создан специалистами Университета ИТМО и является общедоступным на портале «Университет третьего возраста».

**Разработан и размещен на портале «Университет третьего возраста» курс дистанционного обучения «Обучение компьютерной грамотности людей старшего поколения добровольцами».** Программу составляет учебно-методический комплекс для повышения квалификации добровольцев, работающих с пожилыми людьми и инвалидами. Работа осуществлена специалистами экспертной группы от Университета ИТМО. По итогам разработки программы разработчиками подготовлены соответствующие рекомендации для СО НКО и добровольческих сообществ. Курс является общедоступным на портале «Университет третьего возраста».

**Подготовлено 16 аналитических материалов** по результатам проведения значимых мероприятий программы на основе получения обратной связи от участников программы, слушателей курсов. Материалы представляют состояние СО НКО, действующих в регионах РФ и предоставляющих помощь и услуги людям старшего поколения, демонстрируют и разъясняют показатели, достигнутые в ходе реализации программы,

представляют результаты мониторинга, тенденции и стратегии развития деятельности СО НКО, осуществляющих деятельность в области повышения качества жизни пожилых людей с участием добровольцев. С материалами можно познакомиться на сайте «Вектор добровольчества в России», в разделе «О программе «Вектор добровольчества».

**Создан «Социально-консультативный сайт «ВСЕ ГОДА» <http://vsegoda.ru> для пожилых людей и их окружения.** Это виртуальное информационно-сервисное пространство, доступное любому пожилому человеку, владеющему навыками компьютерной грамотности, либо людям из его окружения. На сайте созданы разделы, способствующие решению насущных проблем, получению срочной информации, общению, развлечению, образованию и занятости людей старшего поколения. Справочная информация сайта ориентирована на жителей Санкт-Петербурга. Основные разделы сайта: медико-социальные услуги, мои права, забота, активность и добровольчество, мой Интернет, поиск работы, досуг и развлечения, развитие и обучение, здоровье и долголетие. Сайт создан молодыми специалистами Университета ИТМО с участием экспертов и пожилых людей, заинтересованных в получении информационных услуг. Сайт соединил порталы «Вектор добровольчества в России» ([www.kdobru.ru](http://www.kdobru.ru)) СПб ООО Благотворительного общества «Невский Ангел» и «Университет третьего возраста» (<http://u3a.niuitmo.ru>) Национального исследовательского университета информационных технологий, механики и оптики. **Это объединение формирует кластер «Добровольцы — старшему поколению».**

**Издан сборник статей, лекций, методических и аналитических материалов «Добровольцы — старшему поколению»** (в печатном и электронном виде). Сборник составляют 3 тематические тома: «Социальная добровольческая помощь и услуги людям старшего поколения», «Социализация людей старшего поколения», «Развитие социальной активности и добровольческой деятельности в студенческой среде», общим объемом более 50 авторских листов. В сборнике представлен также успешный опыт СО НКО участников программы и проектные идеи по развитию услуг для людей старшего поколения. К написанию авторских материалов были привлечены специалисты высшей школы, СО НКО и государственных учреждений, преимущественно из Санкт-Петербурга. В формате электронных книг материалы сборника будут размещены на портале «Вектор добровольчества в России» с октября 2015 года. Печатный вариант сборника распространяется среди участников программы и заинтересованных организаций.

## СПЕЦИАЛИСТЫ

**(авторы информационных, методических, аналитических материалов программы, разработчики материалов курсов обучения, контента созданного сайта)**

**Лукьянов Владимир Альфредович** — президент СПб ООО «Благотворительное общество «Невский Ангел», руководитель Санкт-Петербургского Центра поддержки добровольческих инициатив СПб ГКУ «Центр международных гуманитарных связей», специалист по социальной работе, консультант по вопросам благотворительной и добровольческой деятельности, руководитель межрегиональной программы «Вектор добровольчества — старшее поколение».

**Михайлова Светлана Ростиславовна** — исп. директор СПб ООО «Благотворительное общество «Невский Ангел», специалист Санкт-Петербургского Центра поддержки добровольческих инициатив СПб ГУ «Центр международных гуманитарных связей», специалист по социальной работе, методист, куратор курса.

**Антонов Александр Сергеевич** — специальный психолог, социальный педагог, тренер-консультант по вопросам добровольчества и работе с людьми, имеющими инвалидность, координатор программы «Вектор добровольчества» СПб ООО «Благотворительное общество «Невский Ангел», специалист по работе с добровольцами Санкт-Петербургского Центра поддержки добровольческих инициатив СПб ГУ «Центр международных гуманитарных связей», куратор курса.

**Галченко Юлия Анатольевна** — гл. бухгалтер СПб ООО «Благотворительное общество «Невский Ангел», генеральный директор консалтинговой компании ООО «Профит».

**Григорьева Ирина Андреевна** — доктор социологических наук, профессор кафедры теории и практики социальной работы факультета социологии Санкт-Петербургского государственного университета.

**Коваленко Татьяна Николаевна** — кандидат социологических наук, доцент кафедры теории и технологии социальной работы Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.

**Дружинин Санислав Сергеевич** — врач-гериатр медико-социального отделения Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городской гериатрический медико-социальный центр», врач-психиатр, врач функциональной диагностики.

**Чесноков Алексей Александрович** — заместитель главного врача СПб ГБУЗ «Городской гериатрический медико-социальный центр», врач высшей квалификационной категории.

**Финагентова Надежда Викторовна** — кандидат психологических наук, медицинский психолог СПб ГБУЗ «Городской гериатрический медико-социальный центр».

**Баранок Татьяна Валерьевна** — заведующая городским организационно-методическим отделом по гериатрии Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, врач высшей категории, СПб ГБУЗ «Городской гериатрический медико-социальный центр».

**Здравомыслова Елена Андреевна** — кандидат социологических наук, профессор факультета ПНИС Европейского университета в Санкт-Петербурге, содиректор программы «Гендерные исследования».

**Ялышева Марина Юрьевна** — исполнительный директор Некоммерческого партнерства «Институт обучения через опыт», менеджер Санкт-Петербургской Школы социального проектирования, руководитель проекта «Университет пожилых «Серебряный возраст».

**Зленко Андрей Николаевич** — директор центра социального проектирования и предпринимательства Университета ИТМО, руководитель проекта межвузовского конкурса социальных проектов «Ты нужен людям!».

**Купоросов Юрий Игоревич** — аспирант, менеджер центра социального проектирования и предпринимательства Университета ИТМО, координатор деятельности вузов в рамках программы «Вектор добровольчества — старшее поколение».

**Солдатова Светлана Александровна** — бизнес-тренер, консультант, коуч, Симферополь.

**Анна Борисовна Звоненко** — старший преподаватель кафедры тифлопедагогики РГПУ им. А. И. Герцена.

**Волков Алексей Михайлович** — доцент кафедры сурдопедагогики факультета коррекционной педагогики РГПУ имени А. И. Герцена, кандидат педагогических наук.

**Финагентов Анатолий Вячеславович** — кандидат технических наук, исполнительный директор АНО «Северо-Западный институт гериатрии и социально-медицинского проектирования», председатель попечительского Совета при СПб ГБУЗ «Санкт-Петербургский городской гериатрический медико-социальный центр».

**Божко Наталия Михайловна** — кандидат психологических наук, Европейский университет в Санкт-Петербурге.

**Низомутдинов Борис Абдуллохович** — инженер кафедры УГИС Университета ИТМО, Аналитик Центра технологий электронного правительства; разработчик сайтов для старшего поколения (u3a.ifmo.ru, vsegod.ru); руководитель веб-студии «Greenice-tm»; специалист по разработке интерфейсов и юзабилити-тестированию.

**Майорова Елизавета Юрьевна** — кандидат политических наук, специалист по соц. работе; руководитель проекта «Все года» (vsegoda.ru), созданного на базе Университета ИТМО в ходе реализации программы Благотворительного общества «Невский Ангел» «Вектор добровольчества — старшее поколение»; старший преподаватель кафедры «Менеджмент» Санкт-Петербургского филиала ФГОБУВПО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

**Соловьева Екатерина Олеговна** — кандидат социологических наук; доцент кафедры «Менеджмент» Санкт-Петербургского филиала ФГОБУВПО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»; специалист по разработке методических рекомендаций по обучению людей старшего поколения, специалист по использованию интерактивных форм обучения в образовательном процессе с акцентом на развитие творческих способностей.

**Сантош Кукреджа** — старший преподаватель, директор Региональной культурно-просветительской общественной организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис», руководитель просветительской программы для людей старшего поколения «Век живи — век учись».

## НЕКОТОРЫЕ ОТЗЫВЫ И БЛАГОДАРНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

.....

Хочу выразить слова благодарности всем, кто участвовал в разработке дистанционного курса обучения «Организация работы добровольцев в НКО».

Вы именно те люди, которые помогли получить важную и актуальную информацию. Так как я только начинающий доброволец и многое у меня еще впереди, вся информация, полученная на вашем курсе, будет очень полезна в моей дальнейшей деятельности. Я с уверенностью могу сказать, что все знания и теоретические навыки, представленные в этом курсе, будут применяться мной на практике в полном объеме. Огромное СПАСИБО хочется сказать кураторам и преподавателям. Вы своевременно предоставляли информацию о новых модулях и о сроках сдачи итоговых заданий. Огромное спасибо за два последних раздела, они оказались очень полезны и информационно насыщены.

СПАСИБО вам!!! Я буду рада принять участие в новых курсах, которые вы будете проводить.

*Маликина Юлия Сергеевна,  
доброволец КРОМО «Центр развития добровольчества»,  
г. Петрозаводск, Республика Карелия*

.....

Благодарю за содержательный контент, возможность посмотреть все вебинары в записи, оперативные ответы и связь со слушателями. Удачи в работе! Приглашайте на новые проекты, готовы к взаимодействию! Да, в подобных курсах буду участвовать по мере возможности. Убедилась в важности нашей работы. Так как это важно многим, а не только нам! Курс объемный и содержательный, целостно включено все главное. Важно, что содержание курса практико-ориентировано и доступно в изложении как по содержанию, так и по формам (видео, текст...).

Полученные знания планирую применять для развития деятельности моей организации и расширения спектра услуг людям старшего поколения.

*Митина Алёна Александровна,  
директор АНО «Центр проектных решений  
общественно-активных школ»*

.....

Выражаю благодарность за оказанную информационную поддержку и комфортную работу с качественными и удобными в использовании материалами. Планирую применять полученную информацию для развития студенческих инициатив по социальной поддержке пожилых граждан, обучения студентов основам добровольчества на базе вуза в форме спецкурсов, семинаров, конференций, а также для реализации своей социальной идеи, разработки и осуществления социального добровольческого проекта «Развитие социальной рекламы по формированию позитивного образа старости».

*Киенко Татьяна Сергеевна,  
доцент кафедры социальных технологий  
Института философии и социально-политических наук  
Южного федерального университета,  
г. Ростов-на-Дону*

.....

Думаю, будет полезно поучаствовать и в других подобных курсах, а также порекомендовать их своим единомышленникам.

Желаю преподавателям новых идей, успехов в важнейшем деле, которое они затеяли, расширения аудитории слушателей. Разработанные вами задания побуждают к размышлениям, анализу и синтезу полученных знаний, собственного опыта работы и появлению новых идей.

Спасибо вам за индивидуальный подход к каждому участнику курсов — это позволило работать в удобном для нас темпе.

Курс обучения, пройденный нами, был крайне полезен еще и с точки зрения общения на форумах, где можно задать вопросы специалистам в своей области и получить грамотные советы и пожелания. Спасибо всем за это огромное!!!

*Долгих Елена Александровна,  
Фонд поддержки и развития образования  
г. Стерлитамака*

.....

Курс обучения очень полезен для создания методической базы. Знания, полученные мною в ходе обучения, так или иначе пригодятся как в работе, так и в обычной жизни. Также планирую ознакомить своих сотрудников с опытом работы участников программы и подключить их к изучению вопросов по координированию добровольческой деятельности. Я, безусловно, заинтересована в последующем обучении — ведь моя специализация предполагает необходимость работы с волонтерами.

Дорогие преподаватели! Большое спасибо за то, что у нас есть возможность получать необходимые нам знания и опыт, да еще в такой доступной форме. Благодаря дистанционному обучению у меня была возможность даже в отпуске, в другой стране — не прекращать наши занятия. Желаю вам успехов и процветания, а также удачи в дальнейших начинаниях. Будьте здоровы и счастливы.

*Лагутина Наталья Михайловна,  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
Красногвардейского района»*

.....

Курс замечательный! Спасибо вам огромное за бесценный систематизированный опыт. Многие, практически все рекомендации, данные в учебных темах, я применяла на практике. Побольше бы таких тематических курсов. Мне очень понравилось обучение и хотелось бы продолжать расти в том же направлении. Пока опыт работы с пожилыми людьми небольшой, но интерес не угас, а наоборот, увеличился. Планирую применять знания в ближайшее время для осуществления добровольческой деятельности — помощи пожилым людям, а также для общего развития.

*Манучарян Стелла Васильевна,  
Центр поддержки сетевых инициатив,  
Ставрополь*

.....

Выражаю вам благодарность за отлично проведенную работу — рост моей квалификации для работы с пожилыми людьми.

Я отметила высокую квалификацию преподавательского состава, четкую и профессиональную работу специалистов СПб ОО «Благотворительного общества «Невский Ангел» при организации учебного процесса, а также качество профессиональных знаний, полученных мною. Выражаем свою признательность за ваш плодотворный труд и желаем дальнейшего процветания и профессиональных побед!

Обучение волонтеров должно проводиться таким образом, чтобы мотивировать их на дальнейшее развитие и на достижение результатов. Особенно приятно, когда обучение проходит легко и интересно. Именно этим выделяется СПб ОО «Благотворительное общество «Невский Ангел».

Проводимое обучение полностью соответствует моим потребностям и целям обучения.

Ваша работа — это пример энтузиазма и самоотдачи, которые столь необходимы сегодня российскому обществу.

Важно помнить, что признание — это плата волонтеру за его труд. Золотым правилом признания является тот факт, что признание должно быть своевременным, индивидуальным и искренним. Буду обучать других сотрудников в организации, где сейчас работаю, и создам методическую базу по работе с гражданами пожилого возраста.

*Подлесная Айгуль Наильевна,  
Автономная некоммерческая организация  
Центр Социального Обслуживания Населения  
«Родник Добра» Гафурийского района  
Республики Башкортостан*

.....

Курс был очень интересным и познавательным. БОЛЬШОЕ СПАСИБО! При наличии умеренной нагрузки во всех сферах жизнедеятельности на момент проведения следующих подобных курсов обязательно приняла бы участие. Особенно полезные темы: «Помощь и услуги людям старшего поколения», «О возрасте и долголетию», «Особенности демографии и старения в XXI веке», «Особенности и возможности для пожилой жизни в старшем возрасте». Лично для меня эти темы дали много практических знаний, в некотором смысле помогли понять то, чего раньше не понимала в силу возраста.

БОЛЬШОЕ СПАСИБО за полезный и интересный курс! Вы молодцы! Информационно-методические материалы курса написаны понятно и доступно для всех.

*Бортневская Елена Романовна,  
Новгородское областное отделение  
Всероссийской общественной организации ветеранов  
«БОЕВОЕ БРАТСТВО»*

.....

Благодарю за продуктивную работу и возможность получить богатую методическую базу по проблемам работы с пожилыми людьми. Материал изложен научно и структурированно. Затрудняет работу большой объем лекции и наличие информации, находящейся в колонтитулах. В летнее время не всегда есть возможность участия в онлайн-вебинарах, но возможность посмотреть его в записи компенсирует данную проблему. Пожелание: не следует перечитывать текст лекции в вебинаре. Спасибо за открытость и возможность получить большой объем информации!

Мною осознанно был выбран данный курс, так как я работаю с людьми пожилого возраста и имею опыт практической помощи им. Хотелось

получить информацию о новых формах работы с людьми пожилого возраста и особенно с людьми, которые прикованы к постели, но хотят быть включенными в реальную жизнь.

Продолжу оказывать реальную помощь пожилым людям, внедряя современные технологии помощи им, а главное, оказывать помощь персоналу, работающему с данной категорией людей, находящихся в домах престарелых.

*Ревакина Ирина Ивановна,  
председатель Городской общественной организации женщин  
г. Рыбинска Ярославской области*

.....

Желаю вам здоровья, благополучия и процветания! Я рада, что мне представилась такая возможность получить дополнительные знания! Надеюсь на дальнейшее сотрудничество!

*Антикаева Райса Хурматовна,  
специалист по социальной работе  
Автономной некоммерческой организации  
Центр социального обслуживания «Азатлык»*

.....

Бесполезных тем курса лично для меня не оказалось, потому что одни темы актуальны для работы Фонда с пожилыми, а некоторые оказались очень полезны для моего обучения (я учусь по специальности «Социальная работа»). Так что для меня подбор тем был идеален!

Огромная благодарность всем разработчикам, лекторам, преподавателям за огромный труд, проделанный ради нас.

Это очень важно, потому что очень мало организаций, которые работают именно с пожилыми людьми, и не хватает знаний, опыта для качественного выполнения своих функций.

Спасибо вам большое!

*Калякина Надежда Александровна,  
директор Саратовского регионального общественного  
фонда социальной поддержки «Забывшие живые»*

.....

Курс грамотно продуман, подобрал в себя ценнейшие сведения о социальной работе с пожилыми людьми. Такой курс грамотно подготовит и добровольцев, и начинающих сотрудников в организации.

Особенно полезными были темы: «Люди старшего поколения и добровольчество», «Виды добровольческой занятости для пожилых доброволь-

цев», «Этика и особенности организации работы с добровольцами старшего возраста». Эта тема особенно интересна, так как мы только начинаем развивать добровольчество среди пожилых граждан. Большое спасибо!

*Григорьева Светлана Анатольевна,  
специалист по социальной работе Государственного  
автономного учреждения Саратовской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
г. Саратова»*

.....

Нареканий данный курс у меня не вызвал, поэтому пожелание у меня только одно — как можно более широко распространять идеи и материалы курса для более широкого охвата аудитории, которая, как мне думается, как и я, проникнется пониманием и симпатией к пожилым людям и их потребностям. Мне кажется, курс охватывает все стороны жизни пожилых людей и обучения добровольцев, поэтому я бы ничего добавлять не стал. На мой взгляд, в данном курсе не было таких разделов и тем, которые бы вообще не пригодились добровольцу, работающему с пожилыми людьми, — каждый модуль содержит информацию, которую волонтер может реализовать на практике.

Полученные знания планирую использовать для более эффективной и всесторонней реализации себя в качестве волонтера, а также для обучения и сопровождения будущих добровольцев, которые будут работать с этой группой населения.

Я думаю, в результате прохождения этого курса я получил исчерпывающую информацию по обозначенной теме и теперь могу с новым багажом знаний активизировать свою работу в этом направлении.

*Невмеенко Алексей Игоревич,  
менеджер по набору и обучению добровольцев  
Общественной организации Ярославской области  
«Социум»*

.....

Все материалы курса стали для меня очень интересны, несмотря на мою профессиональную деятельность в сфере медицинской психофизиологии.

Безусловно, моя мотивация изменилась, появилось новое видение, расширились информационные границы. Очень хотелось бы участвовать в подобных курсах в будущем (особенно, если бы сутки увеличились хотя бы наполовину — шутка).

Огромное, огромное спасибо. Я даже не предполагала, что снова будет так интересно учиться. Еще раз убедилась, что даже у молодых

есть чему поучиться. Я уже сделала подборку методических материалов для НКО по работе с ветеранами, в планы работ на 2016 год внесла 4 (!) предложения из базы копилки с опытом и материалов курса.

*Мальгрэм Елена Витальевна,  
руководитель Хабаровского краевого общественного движения  
«Зоозащита — ДВ»*

.....

Да, моя мотивация укрепилась, есть заинтересованность участия в подобных курсах.

Я окончательно поняла, что это принципиально другой период жизни человека, и необходимо научить его понимать это. Научить видеть позитивные стороны настоящей жизни и понимать, что впереди еще много интересного.

Будьте здоровы и с оптимизмом смотрите в будущее! Ваш опыт — очень ценный!

*Полянских Ольга Николаевна,  
координатор проектов  
Автономной некоммерческой организации  
«Центр проектных решений общественно-активных школ»*

.....

Спасибо большое за познавательный, глубокий материал! Большое вам спасибо за терпение и работу с нами, вашими слушателями курса!

Полученные знания будем применять для расширения сферы деятельности нашего фонда.

Моя мотивация изменилась. Думаю, что продолжила бы обучение и в дальнейшем!

Самые интересные темы: «О возрасте и долголетьи», «Особенности демографии и старения в XXI веке» — раньше мало уделяла внимания этому вопросу. Прочитав материалы модуля, стала задумываться о происходящих процессах вокруг себя и в мире. А также: «Правила и этика общения с пожилыми людьми, имеющими различные формы инвалидности» — раньше даже не задумывалась об этом. Всегда, когда видела человека с проблемами здоровья, то хотелось разговаривать с ним с сочувствием и переживанием. А оказывается, это им не всегда требуется, а многих даже раздражает.

*Шинкарук Елена Владимировна,  
информационный директор некоммерческой организации  
«Фонд поддержки гражданских инициатив «Светлые Лица»*

.....

Поскольку я предоставляю информационную поддержку НКО, работающим с пожилыми людьми (50 НКО России), для меня полученные знания очень актуальны. Буду делиться опытом и методическими материалами со своими коллегами.

Спасибо за содержательный и полезный курс обучения! Желаю успехов!!!

*Семихина Надежда Владимировна,  
директор НКО «Фонд Поддержки Хэсэдов»*

.....

Да, мотивация была и осталась, получили дополнительные знания, систематизировали полученные, готовы к новым. Планирую применять полученные знания в работе со своими ветеранами, в общении с родственниками — людьми старшего возраста. Очень интересен опыт работы других слушателей, многие идеи хочется претворить в жизнь. Заинтересовались обучением фотографированию на сайте «Университет третьего возраста», начали обучение. Участвовать в подобных курсах обязательно будем. Рекомендуем давать лекции более развернуто — больше практических советов. Хотелось бы больше лекций по психологии общения, рассматривать кризисные ситуации, выходы из них.

*Угодина Н. Н.,  
руководитель организации,  
Ангелюк Л. В.,  
делопроизводитель,  
Общественная организация персонала и пенсионеров  
уголовно-исполнительной системы Алтайского края «Содействие»*

.....

Моя мотивация в ходе обучения, конечно, изменилась! Об этом я думала и до курсов. Но сейчас вижу, что в нашей республике общественные организации решают проблемы пожилых людей поверхностно и неэффективно. По роду деятельности возникло желание обучать НКО, мотивировать их по данному направлению. Уже делаю первые шаги: говорю о проблемах пожилых на встречах, семинарах. Как буду использовать: для себя, чтобы знать особенности пожилого возраста и саморазвития. В работе с НКО: проведение образовательных семинаров, активизация деятельности НКО по работе с пожилыми людьми. Возможно, стану членом общественной организации или создам новую, по данному направлению.

Спасибо за внимание к слушателям, терпение, за большой объем знаний! Привыкла очень к вам, к процессу обучения. Мне будет не хватать

вас и состояния, что надо обязательно прочитать лекции, посмотреть что-то на портале. Оторвали меня от телевизора и других увлечений!

Творческих успехов, благополучия!

*Шевченко Алла Викторовна,  
представитель ОО «Нальчикский городской совет женщин»,  
ведущий специалист-эксперт отдела по работе  
с общественными организациями  
и политическими партиями Управления по взаимодействию  
с институтами гражданского общества  
и делам национальностей Кабардино-Балкарской республики*

#### РАБОЧАЯ ГРУППА

#### МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### «ВЕКТОР ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА — СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

#### БЛАГОДАРИТ ВСЕХ ПАРТНЕРОВ И УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ ЗА ТВОРЧЕСКУЮ И КАЧЕСТВЕННУЮ СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ!

#### ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### НА БЛАГО ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ!

## Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения

**Григорьева Ирина Андреевна,**

*доктор социологических наук, профессор кафедры теории и практики социальной работы факультета социологии Санкт-Петербургского государственного университета*

#### Содержание

Введение. Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения

#### 1. Правовые основы и история добровольческой деятельности

1.1. Регулирование добровольческой деятельности в РФ. Что относится к добровольческой деятельности

1.2. Добровольческая деятельность в пользу пожилых людей в России

2. Интересы пожилых людей и добровольческая активность. Почему именно пожилые могут заниматься добровольческой деятельностью и вместе с тем являются ее приоритетом (субъекты и объекты)

2.1. Пожилые — субъекты/объекты добровольчества в России

2.2. Пожилые — субъекты/объекты добровольчества на Западе

Заключение. Социально-демографические причины необходимости развития добровольческой помощи и услуг пожилым

#### Введение.

#### Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения

В процессе трансформации социального государства и движения за «социальное предпринимательство» можно рассмотреть и новый российский ФЗ «О социальном обслуживании населения» [Закон 2013]. Закон ставит основной задачей не только экономию бюджетных средств за счет лучшего адресования, но и повышение эффективности социального обслуживания, развитие сервисов, организуемых и финансируемых частным сектором и НГО и привлечение к работе добровольцев.

С ростом числа пожилых развивается рынок «свободного времени», ухода и заботы, а также других форм социального обслуживания. Занятые в этом обслуживании работают в госсекторе — примерно 22%, НГО (Каритас, Диякония и т. п.) — 70% и 5–10% — самозанятые. Если сравнивать организацию социального обслуживания пожилых в Великобритании, Швеции и России, то, независимо от исторических традиций, становится заметно, что в Европе и Англии государство (социальная бюрократия) уходит с поля обслуживания. Однако этот уход возможен на основе учета культурных традиций.

Еще А. Токвиль констатировал, что везде, где во Франции наблюдатель обнаруживает политику правительства, а в Британии — инициативу аристократа, в Америке он встретит добровольную ассоциацию. Оказавшись в России, он, безусловно, обнаружил бы, что роль добровольных организаций здесь будет играть *дружеская сеть*.

Мы можем предположить, что добровольчество в отношении пожилых также нужно выстраивать с учетом дружеских сетей, которые сложились у пожилых за время работы в трудовом коллективе и с учетом соседских связей (соседство / добрососедство), т. е. отношений по месту жительства. Это тем более важно, что пожилые люди реже других групп меняют привычное место жительства и обычно подолгу знают друг друга. Тогда добровольчество будет носить более устойчивый характер.

Во многих демократических государствах добровольная деятельность официально признана необходимым условием устойчивого развития общества, углубления демократии и является неотъемлемой частью жизни и деятельности этих стран. Законодательство зарубежных стран в разной степени определяет и регламентирует добровольческую деятельность. В ряде стран с развитой социальной структурой и экономикой существуют федеральные добровольческие программы и специальное законодательство по вопросам добровольчества.

Поддержка добровольчества в США является существенной частью национальной политики. Дееспособное законодательство, система экономической оценки добровольного труда, признание государством и обществом социальной значимости добровольчества, система воспитания молодежи в духе гордости за национальные ценности и ценности демократии — все это стимулирует молодежь к активному добровольческому участию в социальных программах. Двери государственных учреждений социальной сферы для молодых добровольцев полностью открыты, поскольку эти учреждения имеют сформированную политику в отношении добровольчества, подготовленные кадры, добровольческие вакансии, систему организации труда добровольцев, систему поощрения.

Поскольку в США и Западной Европе движение волонтеров получило широкое распространение еще в позапрошлом веке, то и сегодня люди всех возрастов, с разным достатком считают своим долгом посвятить несколько часов в неделю общественно-полезной работе. Они проводят акции в защиту окружающей среды, помогают детям из неблагополучных стран, собирают вещи, лекарства и деньги для пострадавших от стихийных бедствий. По данным ассоциации Gallup International, сегодня в Соединенных Штатах и Канаде 45% трудоспособного населения состоит во всевозможных добровольческих организациях, в Западной Европе показатель достигает 67%.

У нас в России, по данным того же Gallup, волонтерами можно назвать от 5 до 10% населения. Российские эксперты считают эти данные завышенными, поскольку к волонтерам причислены и доноры, и члены религиозных организаций. К тому же часто те, кто называет себя волонтером, участвовали лишь в разовых акциях. А волонтерство/добровольчество — это особый образ жизни.

В немецком языке, как и в русском, существует несколько понятий, эквивалентных английскому слову Volunteering — это добровольная деятельность, общественно-полезная работа, гражданская активность. Это языковое разнообразие указывает на то, что мы должны выяснить, какое значение мы придаем обозначенным явлениям, и какие функции они имеют. Volunteering является часто употребляемым понятием не только в англоязычных странах, но и во всем мире. В немецком языке ему соответствуют понятия добровольная работа, общественно-полезная деятельность, добровольная гражданская активность.

С одной стороны, речь идет о социально-политической реставрации. Предъявляющее чрезмерные требования государство хотело бы отдать большую часть ответственности, которую оно в прошлом с таким удовольствием брало на себя, самим участникам социальных конфликтов или самим людям, затронутым какой-нибудь социальной проблемой. Это также связано с процессом устранения неравенства в обществе эмансипации.

С другой стороны, речь идет о смене ценностей в социальной работе. Традиционный тип деятельности для общего блага, а также традиционное разделение ролей между профессионалами и любителями, кажется, уже исчерпали себя. Профессионалам не хватает добровольных помощников. При этом проявляется своеобразное противоречие. Эмпирические данные показывают, что мотивация к общественно-полезной деятельности не понижается. Организации, занимающиеся социальной работой (а также политические партии), напротив, жалуются, что уже почти не осталось желающих помогать «штатным сотрудникам».

Ясно одно: многие новые формы добровольной социальной деятельности значительно отличаются от классической модели. Новым, по масштабам и качеству, являются постоянные переходы от работы добровольцем к работе штатным сотрудником, от профессиональной — к любительской деятельности, от помощи другим — к самопомощи.

Новым является и уровень требований, которые добровольцы и любители предъявляют в их социальной активности к структурам, с которыми они работают.

Все новейшие исследования «новой добровольной работы» показывают, что часто речь идет о «договорных конструкциях», связанных с определенной проблемой, целью, задачей, стабильность которых

во многом зависит от эффективности и успеха при реализации стоящих в начале договора мотивов и целей. Часто инициативы терпят крах еще на подготовительном этапе, когда не удается найти вид деятельности, удовлетворяющий представлениям. Государственные и общественные организации, заинтересованные в таком сотрудничестве, часто бывают неприятно удивлены, обнаружив, что бесплатные ресурсы добровольцев имеют вполне определенную цену — это высококвалифицированная поддержка и координация работы, заключающаяся в совместном определении цели, планировании, преодолении организационных трудностей, формировании чувства успеха и общности.

### **1.1. Регулирование добровольческой деятельности в РФ. Что относится к добровольческой деятельности**

Понятие «добровольцы» определяется статьей 5 «Участники благотворительной деятельности» Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» в редакции от 23 декабря 2010 г. № 383-ФЗ:

*«Добровольцы — физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности)».*

Из этого следует, что закрепленное российским правом понятие «добровольцы» («доброволец») определяет область специфического вида деятельности физических лиц, а именно — благотворительную деятельность.

Под благотворительной деятельностью понимается добровольная деятельность граждан и юридических лиц по бескорыстной (безвозмездной или на льготных условиях) передаче гражданам или юридическим лицам имущества,

*в том числе денежных средств, бескорыстному выполнению работ, предоставлению услуг, оказанию иной поддержки<sup>1</sup>.*

Статьей 2 Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» в редакции от 23 декабря 2010 г. № 383-ФЗ определены цели благотворительной деятельности.

<sup>1</sup> См. ст. 1 «Благотворительная деятельность» Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях».

Понятие «некоммерческая организация» впервые было введено Основами гражданского законодательства Союза ССР и республик (утверждены Верховным Советом СССР 31 мая 1991 г.). Затем оно было закреплено в 1994 г. Гражданским кодексом РФ. В 1996 г. был подписан федеральный закон «О некоммерческих организациях» (от 12 января 1996 г.; последние изменения внесены 31 декабря 2014 г.). Некоммерческая организация (НКО) — это организация, не имеющая в качестве основной цели своей деятельности извлечение прибыли и не распределяющая полученную прибыль между участниками. Создается для оказания услуг в социальной, благотворительной, культурной, образовательной областях, а также для защиты прав граждан и организаций, оказания юридической помощи и др.

По состоянию на 17 февраля 2015 г. Министерством юстиции РФ (Минюстом) зарегистрированы 225 тыс. 724 некоммерческих организаций. Из них больше всего — в Москве (34 тыс., 15,2% от общего числа), Московской области (14 тыс., 6,4%), Санкт-Петербурге (12 тыс., 5,4%) и Краснодарском крае (6,8 тыс., 3%).

Среди зарегистрированных НКО 28 тыс. профсоюзов, 27,5 тыс. религиозных организаций, 22 тыс. некоммерческих и общественных фондов, 19,5 тыс. автономных некоммерческих организаций, 17,5 тыс. учреждений.

В настоящее время актуальным является вопрос о замещении той поддержки добровольчества и 3-го сектора в целом, которую предоставляли западные грантодатели. По данным Минюста России, за 2013 г. 2,7 тыс. некоммерческих организаций, зарегистрированных в России, получили иностранное финансирование на сумму 36 млрд рублей.

Законодательством РФ предусмотрено несколько видов источников финансирования НКО: федеральные гранты (гранты Министерства экономического развития, президентские гранты), региональные гранты (субсидии министерств экономического развития субъектов РФ, гранты глав регионов), донорские средства (средства крупных НКО, фондов), частные пожертвования (меценатство, система привлечения частных средств, электронная благотворительность).

Для замещения средств западных фондов сделано немало. Так, с 2005 г. проводится конкурс президентских грантов. В 2014 г. общий денежный фонд грантов составил 2 млрд 698 млн рублей, а победителями стали 347 НКО. В 2014 г. финансовая господдержка институтов гражданского общества в России составила около 10 млрд рублей, для реализации социально значимых проектов было выделено более 3 млрд 200 млн рублей (данные с V Съезда некоммерческих организаций России, который проходил 2–5 декабря 2014 г. в Москве). Пока объем выделяемых средств почти в 10 раз меньше того, который поступал в 3-й сектор с Запада.

## 1.2. Добровольческая деятельность в пользу пожилых людей в России

История добровольческой деятельности в пользу пожилых людей в России довольно обширна. Организации, помогающие пожилым людям, создавались в России с начала XVIII в. В основном это были государственные учреждения, призванные призывать стариков, но в середине XIX века начали открываться различные дома призрения, которые поддерживались частными благотворителями.

В современной России сохранилась традиция церковной помощи: при монастырях и церквях существуют богадельни, которые оказывают помощь нуждающимся в ней. Наиболее известной в Санкт-Петербурге является богадельня при Новодевичьем монастыре. В ней оказывается поддержка престарелым женщинам и немощным сестрам обители.

Перенимая исторический опыт, сегодня дома престарелых открываются на территории монастырей или церквей. Так, частный дом престарелых, принадлежащий Покровской общине в С-Петербурге, просит оплату в размере около 50 тысяч рублей в месяц. В этом доме престарелых есть программа помощи пожилым людям, которые лишились жилья в результате деятельности мошенников, они могут проживать в доме престарелых, если получена достаточная помощь от благотворительных организаций<sup>1</sup>.

Помимо помощи православных церквей, в России существуют различные благотворительные организации других конфессий. Одной из самых старых и распространенных католических организаций является «Каритас». Она имеет представительство во многих странах мира, в том числе и в России. «Цель организации «Каритас» — практическая реализация христианами-католиками социального служения, гуманитарной помощи и человеческого развития»<sup>2</sup>. «Каритас» работает по многим направлениям: это и дети, и инвалиды, и ВИЧ-инфицированные, и лица без определенного места жительства, а также пожилые люди. В мае 2001 года в С-Петербурге был открыт «Дом Каритас для пожилых и одиноких людей». Основная задача, которая стояла перед создателями этого учреждения, — повысить уровень и качество жизни пожилых, в особенности одиноких людей.

Деятельность международной еврейской организации «Джойнт» на территории России ведется в трех направлениях: помощь пожилым

<sup>1</sup> Дом престарелых «Покровская обитель» Доступ: <http://www.omophor.ru/projects/nursing-home-pokrovsky-obitel>.

<sup>2</sup> Новый образ Каритас: Краткий обзор деятельности «Каритас» в России за период 1999–2001 гг. — СПб., 2002. — 4 с.

людям, поддержка семьи и детей, развитие еврейского сообщества. Сначала в Санкт-Петербурге, а потом и в других городах России была создана уникальная система Хеседов («хесед» в переводе с иврита — добро, благо). Система Хеседов — это развитие центров, оказывающих пожилему еврейскому населению широкий спектр услуг на основе чувства солидарности — «идишкайт». Основная задача центров — «обеспечить пожилым людям достойную старость»<sup>1</sup>. Центр работает по многим программам, в рамках которых предоставляется помощь в различных сферах.

В деятельности организаций «Каритас» и «Хесед Авраам» сложились устойчивые формы добровольческой деятельности в целях повышения качества жизни пожилых, которые воспроизводят себя уже много поколений. Этому, видимо, нужно учиться российскому обществу в современном мире, находящемся в неустойчивом равновесии.

Сегодня такие организации, как Благотворительный фонд «Старость в радость», г. Москва, Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст», Санкт-Петербург; Региональная общественная организация Республики Башкортостан «Координационно-ресурсный центр для пенсионеров «Мои года — мое богатство», Российский Красный крест, Благотворительный фонд «Доброе дело», Москва и другие демонстрируют успешные модели добровольческой помощи и услуг людям старшего поколения, в т. ч. инновационные. Эти организации, как правило, осуществляют деятельность на основе широкого межсекторного взаимодействия и партнерства.

Однако подавляющее число социально ориентированных некоммерческих организаций, работающих с людьми старшего поколения, не предусматривают в своей стратегии расширения спектра и повышения качества услуг по поддержке пожилых, не планируют поиска механизмов взаимодействия с учреждениями социальной сферы и учебными заведениями.

Наличие развитых партнерств в отдельных случаях характеризует высокую степень развития менеджмента в СО НКО. К сожалению, таких организаций пока немного.

Несмотря на то, что в государственных стратегиях развития социальных услуг предусмотрены возможности включения добровольческого потенциала, которым обладают СО НКО, исполнительные органы государственной власти на региональном уровне и органы местного самоуправления не спешат обеспечивать и легализовать такое взаимодействие. Примечательно, что в социальных учреждениях, помогающих пожилым,

<sup>1</sup> Официальный сайт Российского отделения Благотворительного фонда «Джойнт» URL: <http://www.jdc.ru> Дата обращения: 04.05.2015.

практически не развита собственная деятельность по организации работы с добровольцами.

Как показывает практика, партнерские взаимоотношения между некоммерческими организациями и учреждениями социальной сферы крепки и устойчивы, когда руководство учреждений берет на себя ответственность за допуск к своим клиентам/подопечным представителей СО НКО, включая добровольцев. Примером, демонстрирующим одно из позитивных исключений, может быть деятельность ГАУ Саратовской области «КЦСОН г. Саратова», [http://www.social.saratov.gov.ru/social\\_state\\_institutions/cson/saratov\\_cson](http://www.social.saratov.gov.ru/social_state_institutions/cson/saratov_cson).

*В следующем тематическом модуле настоящего курса обучения «Практика добровольческой деятельности в сфере работы с людьми старшего поколения в РФ» вам будут представлены практические примеры многих успешных организаций, работающих с пожилыми людьми. Вы также сможете представить успешный опыт своей организации.*

## **2. Интересы пожилых людей и добровольческая активность. Почему именно пожилые могут заниматься добровольческой деятельностью и вместе с тем являются ее приоритетом (субъекты и объекты)**

### **2.1. Пожилые люди — субъекты/объекты добровольчества в России**

Пожилые как субъекты добровольчества неизбежно сталкиваются с вопросом о политизации своей активности или отказе от политизации. Добровольческие инициативы в целом можно рассматривать как коллективные действия, способные формулировать социально-экономические требования и добиваться от государства изменений для улучшения жизни пожилых.

Новое поколение пожилых в России впервые увидело себя как «потерянное поколение». Оно думает о себе как жертве слишком быстрых социально-экономических изменений в стране. Это были люди, которые рассчитывали уйти на пенсию по «советским правилам» и получать высокую пенсию, хотя прошло уже много лет после СССР. Может быть, они рассчитывали еще немного поработать неполный день/неделю и думали, что это их выбор. Но они не получили достойной пенсии и поняли, что постоянной работы, сравнимой с той, которую они имели до ухода на пенсию, наверное, уже никогда не будет. А этим пожилым 60–65 лет, т. е. время, когда еще человек ничего не потерял в плане своей квалификации и работоспособности. Оказалось, теперь пожилым предназначена только работа, на которую не идут молодые: консьержами, сторожами, нянями и т. д. Т. е. социальный лифт для них работает только «вниз».

Сегодня самоорганизации пожилых препятствуют как интернет, так и открытые границы. Если существует возможность выхода, намного труднее заставить себя самоорганизоваться, потому что это коллективное дело — найти других людей и с ними договариваться что-то делать.

Считается, что дефицит горизонтального доверия делает коллективное действие вообще невозможным. Если никто никому не верит, невозможно построить общество. Так ушли в песок попытки создания Партии пенсионеров и профсоюза пенсионеров<sup>1</sup>. Т. е. Партия пенсионеров была создана, но оказалась неспособна сыграть сколько-нибудь заметную роль в продвижении концепции повышения «качества жизни» пожилых через их участие в деятельности НКО и собственно организации пожилых.

### **2.2. Пожилые люди — субъекты/объекты добровольчества на Западе**

Местная самоорганизация / community development / соседская помощь и взаимопомощь.

В ряде стран Запады социальная работа поддерживается государством лишь в небольшой степени, как правило, через субсидирование определенных программ. Большее влияние на организационные и кадровые решения имеет местная, муниципальная власть или профессиональные ассоциации, объединения общественности и социальных работников, которые развивают добровольное участие. Их называют по-разному: Седая сила, Серые (Седые) Пантеры (Gray Panthers) и т. д.<sup>2</sup>

В Америке, Германии, Австралии и других странах существует практика самостоятельного проживания групп пенсионеров в локальных поселениях, создания специфических территориальных сообществ типа «Солнечного города» в Калифорнии, Аризоне и др. По сути, это совместные центры проживания для пожилых с зонами отдыха, спортивными площадками, ремесленными и художественными мастерскими. Такие коммуны самодостаточны и вносят разнообразие в социальное пространство общества.

В Англии и США давно сложилась практика общественных центров для всех групп населения, которые организуют досуговую и образовательную деятельность. Центры обычно работают с понедельника по воскресенье — 7 дней в неделю. Рабочий день с 8 до 23 часов, а 60–80%

<sup>1</sup> В 2007 г. было объявлено о создании профсоюза пенсионеров «Серые пантеры» (в память об организации, возникшей в конце 60-х годов в США, новая профсоюзная организация российских пенсионеров взяла это название. Ведущим направлением деятельности является работа по защите прав пенсионеров).

<sup>2</sup> Gray Panthers [e-resource]: <http://www.graypanthers.org>.

посетителей — пожилые люди, и обслуживают их тоже пожилые люди — активисты добровольчества. Любой человек может прийти в такой центр и начать заниматься с новой группой. Предоставляется возможность заниматься разными видами деятельности, к которым любой человек может присоединиться за небольшую плату.

Центрам оказывается очень сильная поддержка церковью, местными школами. Например, предлагаются услуги по присмотру за пожилыми, и местные школы организуют концерты для сбора денежных средств и оказания помощи, местные магазины предоставляют кофе для наших утренних посиделок и пакеты продуктов для пожилых. Собственно, работа таких центров основывается на расширении идеи «соседства» и взаимопомощи.

Английская «манера» работы с пожилыми контрастирует с российской. Год назад «основная часть учреждений социального обслуживания — это 7202 учреждения — находилась в ведении региональных органов власти. И только 78 учреждений, или 1,1%, являются негосударственными. И если государственные учреждения социального обслуживания оказали услуги более 26,7 млн человек, то негосударственным сектором было охвачено лишь около 27 тысяч граждан».<sup>1</sup>

С появлением в нашей стране Интернета деловое и культурно-развлекательное общение пожилых людей со своими сверстниками в любой точке земного шара стало повседневной реальностью. Серьезную работу по решению проблем пожилых ведет Межведомственный научный совет по геронтологии и гериатрии Российской Академии медицинских наук совместно с министерствами РФ. Возникают и развиваются крупные геронтологические центры в Санкт-Петербурге, Самаре, Ульяновске, Ярославле, Сургуте и других городах.

### Заключение

Несмотря на определенные и даже существенные, моменты, по которым система обслуживания пожилых людей в России может критиковаться, за последнее 25 лет она быстро развилась практически с нуля. Главным ее пороком является восприятие пожилых как пассивных объектов, которым государство «оказывает милость». Преодолеть такое отношение можно только через участие самих пожилых во взаимопомощи и обслуживании друг друга или обслуживании более старых — более

<sup>1</sup> Замминистра Минсоцтруда А. Вовченко: Лишь 78 учреждений социального обслуживания населения являются негосударственными // Министерство труда и социальной защиты РФ: Социальное обслуживание граждан. URL: <http://www.rosmintrud.ru/social/service/67> (дата обращения: 17.05.2014).

молодыми. Главная задача этого — не сэкономить деньги бюджета, а увеличить связность общества, дать людям повод «увидеть друг друга».

Поверхностный и эпизодический характер внимания к пожилым как в КЦСОН, так и НКО (праздники, подарки, открытки, чествования, чаепития, фестивали и т. п.), давно стал «притчей во языцех». Мы имеем в виду не доставку продуктов, с чем отлично бы справились торговые сети, а именно внимание и заботу, которые должны носить непрерывный характер. Таким образом, одни услуги можно передать бизнесу и торговле, а другие — НКО. Однако перебои с финансированием 3-го сектора привели к тому, что до сих пор отсутствуют устойчивые модели их деятельности с участием пожилых и модели устойчивых услуг для пожилых. Исключением, пожалуй, в Санкт-Петербурге, опять же является Хесед-Авраам, где довольно регулярно проводят обучение как штатных работников, так и добровольцев. Видимо, определенная степень эйджизма характерна и для НКО, руководителям которых кажется, что для работы с пожилыми большой квалификации не надо. Но именно в современных условиях, когда государство, кажется, осознало, что без добровольческого участия социальное обслуживание пожилых принимает совершенно бюрократический и бездушный вид, необходимо повышать квалификацию всех, кто им занимается, от руководителей НКО до организаторов программ и непосредственно добровольцев.

Все вышеуказанные проблемы преодолеваются путем просвещения общества, предоставления ресурсной поддержки СО НКО, влияния на практику формирования и реализации социальной политики, укрепления сотрудничества всех, понимающих данную проблематику: органов власти, государственных учреждений и НКО, учебных заведений и специалистов. Эффективными способами преодоления проблем, связанных с качеством жизни людей старшего поколения, является вовлечение самих пожилых людей в общественную деятельность, развитие квалифицированной помощи и услуг для людей старшего возраста. Без развития добровольческих ресурсов СО НКО, как за счет притока молодежи, так и людей старшего поколения, эти проблемы также решить не удастся.

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. N 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
2. Бодренкова Г. П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике: Учебно-методическое пособие. М.: АНО «СПО СОТИС», 2013.
3. Мартин Э. Социальное обеспечение в Великобритании и во Франции / Эллен Мартин // Свободная мысль — XXI. 2005. № 8. С. 99.

4. Пожилой человек в обществе. Сб. статей под ред. И. А. Григорьевой. — СПб.: Европейский дом, 2010. — 228 с.
5. Покровский Н. Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. — М.: Университетская книга, Логос, 2008. — 424 с.
6. Шанин Т. Социальная работа — идеология профессионализма // Журнал исследований социальной политики. 2004. Т. 2. № 3. С. 303–328.
7. Шекова Е. Развитие добровольчества в России // Некоммерческие организации в России. 2011. № 2.
8. Hämäläinen J. (2010): Privatization of Social Care Services in Finland // ERIS webjournal /1/2010. www.eris.osu.eu; Erath P. Social Work in Europe — European Social Work. 1/2012 www.eris.osu.eu.
9. Guide to social care services: Adult services // NHS Choices. URL: <http://www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/social-care-services/Pages/social-care-adults.aspx> (дата обращения: 24.05.2014).

## Социализация людей старшего возраста

**Ялышева Марина Юрьевна,**

исполнительный директор Некоммерческого партнерства «Институт обучения через опыт», менеджер Санкт-Петербургской Школы Социального Проектирования, руководитель проекта «Университет пожилых «Серебряный возраст»

1. Понятие социализации
  - Введение
  - 1.1. Виды социализации
  - 1.2. Социализация на различных этапах жизненного цикла человека
2. Социализация людей старшего возраста
  - Введение
  - 2.1. Факторы, влияющие на успешную социализацию людей старшего возраста
  - 2.2. Проекты СО НКО, направленные на социализацию людей старшего возраста

### 1. Понятие социализации

#### Введение

Человек формируется как личность и субъект деятельности в процессе социализации. Под социализацией понимается процесс усвоения индивидом социальных норм и освоения социальных ролей, принятых в данном обществе. Этот процесс начинается в младенчестве и заканчивается в глубокой старости человека, т. е. продолжается всю жизнь, поскольку на протяжении жизненного пути человеку приходится осваивать множество социальных ролей, менять взгляды, привычки, вкусы, правила поведения и т. д. Социализация объясняет то, каким образом человек из существа биологического превращается в существо социальное.

Социализация — это кумулятивный процесс, в ходе которого накапливаются социальные навыки и знания.

От социализации следует отличать адаптацию (ограниченный во времени процесс привыкания к новым условиям), воспитание (целенаправленное воздействие на духовную сферу и поведение индивидов), обучение (приобретение новых знаний), взросление (социопсихологическое становление человека в определенном возрастном диапазоне).

*Процесс социализации делится на две крупные стадии — начинающуюся социализацию, захватывающую первую половину жизни человека, и завершающуюся, которая относится ко второй половине жизни. Начинаясь социализация — в основном область приписываемых статусов, завершающаяся — сфера достигаемых.*

Обретение самостоятельности, вначале политической (получение паспорта и права голосовать, а также быть избранным), затем экономической (устройство на работу, которая может вполне прокормить человека) и социальной (женитьба и создание собственной семьи, отделение от родителей и вступление в статус родителя), означает качественную границу между двумя этапами социализации — начинающейся (ранней) и завершающейся (поздней).

*Таким образом, в этом модуле мы будем рассматривать социализацию, которая характерна для старшего поколения (завершающая социализация), — процесс, направленный на принятие себя, новых социальных ролей, ценностей и норм в пожилом возрасте.*

### 1.1 Виды социализации

Социализация делится на первичную и вторичную.

Первичную и вторичную социализацию в научной литературе связывают с первой и второй половиной жизни и формальными и неформальными институтами.

Это два разных подхода к трактовке данных понятий. В первом случае говорится о том, что первичная социализация — это обучение социальным нормам в первой половине жизни, то есть в детстве и юности, а вторичная социализация захватывает зрелость и старость, то есть вторую половину жизни. Такой способ деления процесса социализации называют формально-хронологическим.

Другие ученые считают, что первичная социализация, как и вторичная, продолжается всю жизнь, и они не делятся по половинам жизни. Критерий здесь нормативно-содержательный, а именно: первичная социализация протекает под влиянием неформальных агентов (родителей и сверстников), а вторичная — под влиянием норм и ценностей формальных агентов, или институтов социализации, то есть школы, производства, армии, милиции и т. д.

В начале XX века выдающийся американский социолог Ч. Кули, один из основоположников теории социализации, ввел термины «первичная группа» (знакомые люди) и «вторичная группа» (незнакомые люди, представители формальных институтов).

Первичные группы — это малые контактные сообщества, где люди знают друг друга, где между ними существуют неформальные, доверительные отношения (семья, соседская община, группа ровесников и т. д.). Вторичными группами называются большие социальные множества людей, между которыми существуют только формальные отношения (армия, школа, институт, суд, предприятие и др.).

Нужно отметить, что первичные социальные группы — это сфера личностных отношений, то есть неформальных, а вторичные социальные группы — это сфера социальных, деловых отношений, то есть формальных контактов.

Формальными называются такие контакты или взаимоотношения, содержание, порядок, время и регламент которых регулируется каким-либо документом. Пример — предприятие (работа). Неформальными — взаимодействия между двумя и большим количеством людей, содержание, порядок и интенсивность которых не регулируются никаким документом, но определяется участниками самого взаимодействия. Пример — семья.

Обе группы — первичная и вторичная, — как и оба типа отношений (неформальные и формальные), жизненно необходимы человеку. Однако время, уделяемое им, и степень их влияния по-разному распределяются на разных отрезках жизни. Для полноценной социализации индивида в любом возрасте необходим опыт общения в тех и других средах. Такой принцип разнообразия социализации: чем гетерогеннее опыт общения и взаимодействия индивида, тем полноценнее протекает процесс социализации.

Люди старшего возраста, как и дети, особо нуждаются в помощи и поддержки со стороны семьи, родных и близких, от помощи и защитных действий которых зависит их существование. Семья, как неформальный институт, выполняет компенсаторную функцию, помогая пожилым людям принять свою новую социальную роль, пересмотреть свои ценности и правила поведения.

Влияние формальных организаций и учреждений, называемых институтами вторичной социализации: производством, государством, средствами массовой информации, армией, судом, церковью и т. д. уменьшается, но стоит говорить о специально организованных институтах для людей пожилого возраста, которые берут на себя функции социализации пожилых граждан. К таким формальным институтам можно отнести комплексные центры социально обслуживания населения, народные школы, университеты для пожилых, библиотеки и т. д., которые проводят работу для людей пенсионного возраста.

Таким образом, мы можем сказать, что неформальные институты, также как и формальные, действуют на протяжении всей жизни человека, не исчезая ни на одном этапе жизненного цикла, то усиливая свое влияние, то ослабевая его.

## 1.2 Социализация на различных этапах жизненного цикла человека

Процесс социализации непрерывен и продолжается в течение всей жизни человека. Окружающий нас мир меняется, требуя соответствующих изменений и от нас. Человеческая сущность не может в детстве окончательно сформироваться так, чтобы больше уже не меняться. Жизнь — это процесс непрерывного обновления и изменения. Трехлетние дети социализированы в рамках детского сада, студенты — в рамках избранной ими профессии, новые работники — в рамках своего учреждения или предприятия, муж и жена — в рамках созданной ими молодой семьи, а пожилые люди — в рамках КЦСОНов, университетов для пожилых, домов престарелых. Так или иначе, все общества имеют дело с жизненным циклом, начинающимся с зачатия, продолжающимся вплоть до стадии старения и завершающимся смертью.

Ролевая социализация обычно предполагает прохождение *трех фаз*.

*Первая фаза*, когда люди думают о моделях поведения, связанных с новой для них ролью, экспериментируют с ними и примеряют их к себе. Эту фазу социологи называют антиципативной социализацией. Дети естественным образом знакомятся с такими взрослыми ролями, как супруги и родители, когда играют «в семью». Взрослые люди задумываются о пенсионном возрасте, о том, какой они видят свою старость и как они планируют заполнить свое свободное время.

*Вторая фаза*, когда после приобретения индивидами своего нового статуса они обнаруживают, что должны постоянно модифицировать, адаптировать и «переписывать» свои роли с целью приспособления к изменяющимся обстоятельствам. К примеру, когда пожилой человек, выйдя на пенсию, ищет для себя клубы по интересам, посещает библиотеки, досуговые центры, классы компьютерной грамотности.

*Третья фаза* — с течением жизни индивиды не только принимают на себя все новые и новые роли, они должны также освобождаться от многих ролей. Такие ритуалы, как процедура выпускных экзаменов, церемония бракосочетания, банкет по поводу выхода на пенсию, похороны, являются социально отлаженными механизмами, призванными облегчить людям восприятие факта временности некоторых ролей.

Некоторые психологи проводили исследования с целью выделить регулярные, последовательные периоды и переходы в рамках жизненного цикла человека. Они описывают жизнь как последовательность этапов, напоминающую лестницу, состоящую из ряда ступенчатых уровней.

Например, Э. Х. Эриксон делает основной упор на психологическом развитии, которое он делит на 8 основных этапов (см. *табл. 1*).

Таблица 1. Этапы развития личности по Э. Х. Эриксону

Этап развития	Психологический кризис	Доминирующая социальная среда	Благоприятный результат
1	2	3	4
Младенчество	Основы доверия в противовес недоверию	Семья	У ребенка вырабатываются доверительные чувства к себе, своим родителям и к миру
Раннее детство	Самостоятельность в противовес стыду, сомнениям	Семья	Ребенок вырабатывает у себя чувство самоконтроля без ущерба самоуважению
Возраст 4–5 лет	Инициатива в противовес чувству вины	Семья	Ребенок учится задавать направление и цель своим действиям
Возраст с 6 лет до начала периода полового созревания	Трудолюбие, усердие в противовес ощущению подчиненности, зависимости	Соседи; школа	Ребенок приобретает чувство уверенности в своих знаниях и умениях
Подростковый период	Осознание собственной личности в противовес путанице с социальными ролями	Группа сверстников и внешние группы	Индивид развивает самоидентификацию — ясное ощущение собственного «Я»
Юность	Любовь в противовес одиночеству	Друзья и партнеры по сексу	Индивид вырабатывает способность стремиться к достижению конкретной карьеры и завязывать продолжительные близкие — дружеские и любовные отношения
Взрослый	Творческий потенциал в противовес застою	Новая семья, работа	Индивиды начинают волновать проблемы за пределами собственной семьи: другие люди, будущие поколения и общество в целом
Пожилый возраст	Целостность в противовес отчаянию	Выход на пенсию и близящаяся смерть	Индивид обретает чувство удовлетворения прожитой жизнью

Каждый этап ставит перед индивидом уникальную задачу, сконцентрированную вокруг некоего кризисного, или поворотного момента в жизни индивида, характеризующегося повышенной уязвимостью и жизненным потенциалом индивида. По теории Э. Х. Эриксона, кризис, угрожающий человеку на каждом жизненном этапе, должен быть успешно разрешен для того, чтобы дальнейшее развитие индивида шло по «здоровому» пути. Следовательно, имеющее место взаимодействие между индивидом и обществом на каждом этапе может изменить ход развития личности в положительном или отрицательном направлении.

Восьмую стадию (старость) Э. Х. Эриксон подразделяет еще на четыре: 1) пожилой предпенсионный возраст, 2) период выхода на пенсию, 3) период стабильной старости, 4) долгожительство. Это разбиение на возрастные стадии условно и может дифференцироваться и уточняться в процессе развития общества. Переход в новую стадию качественного развития сопровождается изменением социальной среды, а соответственно, новыми требованиями и установками. Это требует от личности усилий и работы над собой для усвоения новых правил жизни, идет осмысление и переделывание себя под условия социальной среды с целью полноценной идентификации с новым окружением для дальнейшей самореализации.

В нашем модуле мы остановимся на социализации людей старшего возраста, сделаем только небольшие акценты на различиях между социализацией детей и взрослых:

1. Социализация взрослых выражается главным образом в изменении их внешнего поведения, в то время как детская социализация корректирует базовые ценностные ориентации.

2. Взрослые могут оценивать нормы; дети способны только усваивать их.

3. Социализация взрослых часто предполагает понимание того, что между черным и белым существует множество оттенков.

4. Социализация взрослых направлена на то, чтобы помочь человеку овладеть определенными навыками; социализация детей формирует главным образом мотивацию их поведения.

Зрелый возраст лишен той конкретности, которая присуща младенчеству, детству и подростковому периоду. Это всеобъемлющая и довольно размытая категория. Иногда категория «зрелости» используется для определения людей в возрасте за 30 лет, когда мужчины и женщины предположительно уже «определились» со своими семьями и профессиональными карьерами. Но этот термин также используется для обозначения индивидов «среднего возраста» — тех, кому примерно от 45 до 64 лет. К людям среднего возраста мы можем отнести и пожилых людей в воз-

расте от 55 лет до 64, период так называемой «ранней старости», когда индивид продолжает вести активный образ жизни.

Основную часть времени «молодые пожилые» проводят на работе. Хотя доминируют экономические соображения, работа также помогает организовать время, является сферой общения человека с другими людьми, «лекарством от скуки», поддерживает чувство необходимости и самоуважения, они получают удовольствие от освободившегося времени, имея возможность заниматься общественной деятельностью и самореализоваться в новой сфере. Для все большего числа как женщин, так и мужчин оплачиваемая работа или общественная деятельность начинает служить показателем их полноправного членства в обществе. В целом удовлетворение от работы принято связывать с возможностью свободного выбора и принятия решений.

Есть и вторая категория — «старые пожилые», к ним относятся люди преклонного возраста, старше 65 лет, в том числе страдающие различными недомоганиями и болезнями.

В современной России самым привилегированным возрастом считается молодость. Мы ограничили число социальных ролей, доступных для пожилых, и выказываем им мало почтения. Действительно, чем старше становятся люди, особенно если они достигают преклонных лет, тем больше распространяются на них неблагоприятные стереотипы, укоренившиеся в обществе. Но в настоящее время ситуация изменяется в лучшую сторону. Предлагаю в следующей главе обратить более пристальное внимание на социализацию людей старшего возраста.

## 2. Социализация людей старшего возраста

### Введение

Рост численности лиц старшего возраста наблюдается во многих странах мира, и отношение к этим людям далеко не однозначно.

Высокая доля лиц старшего поколения в социальной структуре общества и отрицательный прирост населения все больше обращает научный мир к проблемам социализации на завершающем этапе жизненного пути. Выявление социально-экономических, социокультурных факторов, способствующих сохранению социальных взаимодействий с социумом и созданию условий для дальнейшей самореализации личности в пожилом возрасте позволит не только решать проблемы по созданию благоприятного социального пространства, но и будет способствовать замедлению процесса старения, сохранению численности населения.

Всемирная организация здравоохранения относит лиц в возрасте от 60 до 74 лет к пожилым, 75 лет и старше — к старым, от 90 лет и старше — к долгожителям. Эксперты ВОЗ, ссылаясь на решение ООН от 1980 г.,

рекомендуют возраст в 60 лет рассматривать как границу перехода в пожилой возраст. В Российской Федерации к категории старшего поколения относятся женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет в связи с нормативно установленным пенсионным возрастом по старости.

Переход из зрелого трудозанятого возраста в пенсионный для многих людей часто является кризисом, который влечет за собой новые проблемы и новый стиль жизни. Он может сопровождаться изменением занятости в трудовой сфере — главного источника существования, сменой социального окружения на семью, соседей и друзей, отходом от привычных социальных ролей и примирением с новыми. При переходе к новым социальным условиям начинается новый этап социализации со своими особенностями.

В отличие от молодых людей старшее поколение, прошедшее первичную и вторичную трудовую социализацию, являющееся хранителем культурно-духовных ценностей и традиций, исторически как бы предназначено для осмысления и передачи своего жизненного опыта молодым. Однако в современных экономических условиях перед представителями старшего поколения встает проблема приспособления и принятия норм и требований, предъявляемых рыночной экономикой, идущей вразрез с установками и правилами поведения, выработанными в ходе социализации этих людей на предыдущих ее этапах. Поэтому в обществе складывается стереотип старшего поколения, не способного в полную силу участвовать в трудовой деятельности, активно вступать в общественные отношения с другими социальными слоями общества и его социальными институтами и влиять на ход развития общественных процессов.

Такие ученые, как А. В. Петровский, Н. В. Андренкова, Г. М. Андреева, А. С. Гишинский, И. В. Солодовникова, В. А. Соколов, акцентировали свое внимание на социализации лиц старшего возраста, выделяя наряду с дотрудовым, трудовой и послетрудовой этапы. Последний этап социализации называют также ресоциализацией, считая его с момента прекращения трудовой деятельности. Сущность этого этапа авторы видят в том, что в этот период наблюдается свертывание выполняемых социальных функций и переход в пенсионный статус.

Многие ученые (Л. А. Солдатова, Д. Г. Владимирова, М. Э. Елютина, М. В. Ермолаева, О. В. Краснова, Н. Г. Ковалева и др.) делали попытки анализа социализации послетрудового этапа как позитивного процесса. Ученые, придерживающиеся этой точки зрения, отмечают совпадение наступления пенсионного возраста с наивысшим уровнем профессионализма и опыта.

Таким образом, мы видим, что тема социализации людей старшего возраста является актуальной в последнее время и рассматривалась

учеными с разных сторон. В следующем разделе главы мы постараемся рассмотреть формальные институты и факторы, влияющие на успешную социализацию.

## 1. Факторы, влияющие на успешную социализацию людей старшего возраста

Одним из факторов, определяющих степень благополучия социализации пожилых на макроуровне, безусловно, является система государственных мер социальной направленности в отношении лиц старшего возраста. В настоящее время государство уделяет большое внимание развитию формальных институтов, к которым относятся комплексные центры социального обслуживания, дома престарелых, главной функцией которых является помощь, поддержка и социализация людей старшего возраста. В социальной работе с пожилыми людьми используются различные формы и методы, например, социальное обеспечение и обслуживание, социальное попечительство, срочная социальная помощь, социальная помощь на дому, медико-социальная психологическая помощь.

*Вторым фактором*, значимым в пожилом возрасте, является семья, близкое окружение (мезоуровень), которые составляют неформальные институты социализации.

При достижении пенсионного возраста перед каждым человеком встает проблема выбора: работа или семья, внуки или семейный и личный покой. Традиционно варианты выбора обусловлены собственным желанием, состоянием здоровья, пожеланием членов семьи.

Фактор семейности определяет уровень психологической комфортности пожилых людей, а зачастую и уровень материального благополучия. Наличие других членов семьи — мужа (жены), детей, внуков — определяет смысл семейного счастья, становится признаком востребованности и успешной социализации. Однако в настоящее время проявляется тенденция содержания молодых пожилыми родителями ввиду неустroенности в жизни молодежи. В силу этого возникают семейные конфликты, желание пожилых жить отдельно от детей. Разрыв семейных отношений приводит и к тому, что пожилые родители попадают в учреждения социального обслуживания — дома престарелых и инвалидов.

На социализацию людей старшего возраста также влияют социально-бытовые факторы (наличие квартиры или комнаты, благоустройство жилья, близость медицинских и бытовых учреждений и т. п.). Все перечисленные условия влияют на мироощущение, самооценку своего статусного положения. Насколько удобно и близко расположены объекты социального назначения, насколько продуманы с учетом возрастных особенностей лиц старшего поколения маршруты городского транс-

порта, подходы, подъемы, облегчающие их передвижение, настолько комфортно они будут себя чувствовать, настолько успешнее будет проходить их социализация.

*Третьим фактором*, влияющим на социализацию пожилых людей, можно назвать социокультурный фактор (также мезоуровень). Его основная функция заключается в формировании интереса к жизни, жизнелюбие, оптимизм, развитие внутреннего потенциала для прохождения социальных и возрастных трудностей. Данный фактор является главенствующим на всех этапах социализации и особенно при переходе в старшую возрастную статусную группу пенсионеров, помогает сохранить жизнелюбие, оптимизм и жизненную трудовую активность. Влияние этого фактора поддерживается благодаря широкому распространению и развитию общественных организаций и инициатив, работе учреждений культуры. К таким формальным институтам можно отнести библиотеки, дома культуры, социально ориентированные некоммерческие организации, которые проводят работу и реализуют проекты, направленные на людей старшего возраста.

*На микроуровне*, влияющем на успешную социализацию, находятся социально-индивидуальные факторы (индивидуально-психологические особенности, установки, личный и профессиональный опыт), определяющие выбор путей для дальнейшей самореализации в новых социальных условиях.

Таким образом, можно с уверенностью констатировать, что на успешную социализацию влияют политические и экономические факторы, которые регулируются государством, социально-индивидуальные факторы, которые зависят от самого человека и его жизненного пути, и социокультурные факторы, которые оказывают наибольшее влияние на людей в пожилом возрасте и имеют широкий спектр дальнейшего развития.

## **2. Проекты СО НКО, направленные на социализацию людей старшего возраста**

В этой части модуля мы приведем примеры проектов, реализуемых в разных городах России некоммерческими организациями направленных на социализацию людей старшего возраста.

### ***Проект «Серебряные волонтеры», г. Санкт-Петербург***

Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст», директор Ялышева Марина Юрьевна  
<http://silveryears.ru>

Цель: Вовлечение людей старшего возраста в общественную деятельность города и страны через волонтерскую деятельность.

Участие людей старшего возраста в волонтерской деятельности позволит им не только расширить свои социальные связи и применить свои знания и опыт, накопленные за годы жизни, но и активно реализовать себя в качестве руководителя или обычного участника, повысить свою значимость как на уровне семьи, так и всего общества в целом.

### ***Проект «Старости НЕТ», г. Тосно, Ленинградская область***

Ленинградская областная общественная организация социальных программ «Центр женских инициатив», руководитель Смирнова Людмила Игоревна

<http://www.wic-tosno.ru>

Проект предлагает активное участие во всем процессе подготовки и проведении просветительских и досуговых мероприятий, что способствует их активной жизненной позиции и позволит участникам нашего проекта расширить круг общения и быть более востребованными. Важен и мультипликационный эффект — передача знаний и умений, полученных в ходе проекта и во время предыдущего проекта («Москва слезам не верит») волонтерами разных возрастов.

### ***Проект «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ», г. Ломоносов, Ленинградская область***

Автономная некоммерческая организация «Ресурсный центр «АННА», директор Дудорова Ольга Николаевна

<https://annacenter.wordpress.com>

Проект направлен на мотивацию активной жизненной позиции пожилых людей, передачу их знания традиций национальной кухни и опыта молодежи в рамках интересных мероприятий проекта, создание позитивного пространства для проведения кулинарных мастер-классов и кулинарных поединков участников проекта. Ожидаем, что кулинарная тематика проекта вызовет интерес к участию в мероприятиях проекта как активных участников — представителей старшего поколения, так и привлечет «неактивных участников». Планируется, что в мероприятиях примут участие не менее 50 человек. По итогам проекта будут разработаны и изданы «авторские «открытки с «бабушкиными рецептами».

### ***Проект «Копеечка к копеечке», г. Санкт-Петербург***

Инициативная группа Нифатовой Т. А., серебряный волонтер.

Социально-значимый проект «Копеечка к копеечке» направлен на повышение финансовой грамотности людей старшего возраста посредством включения в образовательный процесс и повышения активной

жизненной позиции людей старшего возраста посредством включения в волонтерскую деятельность.

В рамках проекта более 30 людей старшего возраста пройдут обучение по курсу «Финансовая грамотность». По итогам курса будет создана волонтерская бригада из людей старшего возраста, которые на базе библиотек и социально-досуговых центров будут проводить информационно-просветительские циклы для пожилых людей и детей (2–3 класс).

#### **«Общество поощрения художеств», г. Нижний Новгород**

ФГБУК «Государственный центр современного искусства» (Приволжский филиал), Савельева Раиса Германовна

«Общество поощрения художеств» — просветительский проект, адресованный людям третьего возраста (55+), кто в свое свободное время хотел бы реализовать свою давнюю мечту — научиться видеть, думать и рисовать как художник, обладающий своим неповторимым стилем, рожденным в процессе эксперимента с различными художественными материалами и инструментами. В этом возрасте появляется время для занятия собой и своими увлечениями и желание стать частью нового сообщества единомышленников с похожими увлечениями.

#### **Проект «Краеведческий кукольный спектакль. Без стариков не обойтись!», Самарская область**

Муниципальное бюджетное учреждение культуры культурно-досуговой центр «Заволжье» сельского поселения Рождествено муниципального района Волжский Самарской области, директор Капотова Валерия Владимировна

Самодельный кукольный театр «Люди и куклы» был организован в 2012 году. С самого начала работы театра в создании спектаклей участвовали пожилые жители с/п Рождествено. В качестве волонтеров они помогали создавать декорации, костюмы, бутафорию и участвовали в спектаклях в качестве актеров, ощущая при этом свою ценность и необходимость. В связи с тем, что к настоящему времени накоплен определенный опыт постановки кукольных спектаклей, было принято решение создать спектакль краеведческого содержания для дошкольников и младших школьников под названием «Легенда о чертовом пальце», а при дальнейшем продолжении проекта — серию спектаклей под общим названием «Тайны седых Жигулей». Актуальность самой темы, выбранной для спектакля, заключается в том, что с./п. Рождествено находится на территории национального парка «Самарская Лука», и для жителей с./п. важно с раннего возраста ознакомиться с уникальностью родной природы, богатством истории нашего многонационального края.

Новизна идеи сразу привлекла внимание людей старшего возраста, вызвала их интерес. Пенсионеров увлекла не только идея больше узнать о родной природе, но и вложить посильный вклад в образование своих внуков и правнуков. Пенсионеры стали приносить в ДК камни с отпечатками доисторических растений и раковинами моллюсков, собирать информацию о сказках и легендах разных народов, проживающих на Самарской Луке. Даже сценарий был написан жителем нашего с./п. — пенсионеркой. Ценность самого факта существования в с./п. Рождествено кукольного театра заключается еще и в том, что, в связи со сложностями переправы в г. Самару, показ кукольных спектаклей в ДК «Заволжье» бывает единственной возможностью познакомить детей с искусством кукольного театра и доставить удовольствие взрослым от посещения интересных мероприятий.

#### **Проект «Дача в городе», г. Санкт-Петербург**

Санкт-Петербургская общественная организация содействия культурному развитию и социализации молодежи «Центр «КУРС»

<http://vk.com/dachavgorode>

Цель эко-социального проекта «Дача в городе» — вдохновить жителей Санкт-Петербурга создавать цветники в своих дворах и научить всех желающих основам ландшафтного дизайна, цветоводства, агротехники. Активное участие в мероприятиях проекта принимают женщины старшего возраста (от 55 лет), молодежь, посещающая эко-мероприятия, и женщины, заботящиеся о здоровье и культурном досуге своих детей. Благодаря организации интересных и свободных для посещения мероприятий, таких как лекции, мастер-классы, экскурсии в питомники растений, образовательные пикники, субботники, обмен растениями, проект рассчитывает привлечь к озеленению Санкт-Петербурга значительное количество жителей, что поможет справиться с экологическими проблемами, украсить город и создать новый полезный вид досуга.

Предложенные вам проекты являются малой частью работы, направленной на социализацию людей старшего возраста, которую ведут государственные учреждения, социально ориентированные некоммерческие организации, дома культуры, библиотеки в нашей стране.

Таким образом, социализация людей старшего возраста является одним из важных направлений работы с людьми предпенсионного и пенсионного возраста. Работа по социализации должна вестись на государственном, социально-культурном и личностном уровне. Только системная и планомерная работа с пожилыми людьми, которая складывается в последнее время в нашей стране, позволит изменить отношение к людям старшего возраста на уровне общества, семьи и их самоощущение.

## Список литературы

1. Андреевкова Н. В. Понятие социализации личности // Социальные исслед. Вып. 3. М., 1970. С. 43–48.
2. Владимиров Д. Г. Старшее поколение как фактор экономического развития // Социс. 2004. № 4. С. 57–60.
3. Гидденс Э. Социология. М., 1999.
4. Горшков М. К. Социальная ситуация в России в фокусе общественного мнения // Социс. № 9. 2006. С. 3–8.
5. Заславская Т. И. Современное российское общество: проблемы и перспективы // Общественные науки и современность. 2004. № 5. С. 5–11.
6. Здоровье пожилых // Докл. комитета экспертов ВОЗ. Женева, 1992.
7. Козлова Т. З. Самооценка пенсионеров // Социс. 2003. № 4. С. 58–63.
8. Мамыкина Г. М. Социализация пожилых людей в современном российском обществе.
9. Осколкова О. Б. Старение населения в странах ЕС // Мировая экономика и международные отношения. 1999. № 10. С. 72–77.
10. Пияшева Л. И. Контуры радикальной социальной реформы // Постигание. Перестройка: гласность, демократия, социализм. М., 1989. С. 264–278.
11. Социальная защита в регионе / под общ. ред. докт. социол. наук В. Г. Попова. Екатеринбург, 1999.
12. Саралиева З. М., Балабанова С. С. Пожилой человек в Центральной России // Социс. 1999. № 12. С. 54–64.
13. Сови А. Общая теория населения: в 2 т. М., 1977.
14. Соколова В. А. Основы социологии. Ростов н/Д, 2000.

## Особенности и возможности для активной жизни в пожилом возрасте

**Ялышева Марина Юрьевна,**

исполнительный директор Некоммерческого партнерства «Институт обучения через опыт», менеджер Санкт-Петербургской Школы Социального Проектирования, руководитель проекта «Университет пожилых «Серебряный возраст»

---

### Содержание

1. Особенности людей пожилого возраста  
Введение  
1.1. Самооценка — фактор успешной адаптации в пожилом возрасте  
1.2. Интеллектуальные особенности пожилых
2. Возможности для активной жизни в пожилом возрасте

### 1. Особенности людей пожилого возраста

#### Введение

Существует много мнений по особенностям изменения личности в пожилом возрасте. Они отражают различные взгляды исследователей на сущность жизни, старение и на трактовку понятия «личность». Некоторые авторы отрицают какие-либо существенные изменения личности в старости. Другие считают заболеванием все соматические и психические изменения, да и саму старость (Пархен и др.) Объясняют они это тем, что старость почти всегда сопровождается различными недугами и всегда заканчивается смертью [2]. Это крайние точки зрения, но существует еще множество вариантов.

Вот какое описание приводит в своей работе Е. С Авербух: «У людей в позднем возрасте, как правило, падает активность, замедляются психические процессы, ухудшается самочувствие. В процессе старения меняется отношение к явлениям и событиям, изменяется направленность интересов. Во многих случаях происходит сужение их круга интересов, частое брюзжание, недовольство окружающими. Наряду с этим имеет место идеализация прошлого, тенденция к воспоминанию. У старого человека зачастую снижается самооценка, возрастает недовольство собой, неуверенность в себе [1; с. 12].

Отмеченные изменения не в одинаковой степени присущи всем людям в старости. Общеизвестно, что многие люди до преклонного возраста сохраняют свои личные особенности и творческие возможности. Все мелочное, неважное отпадает, наступает известная «просветленность духа», они становятся мудрыми [16; с. 131].

Ю. Б. Тарнавский пишет о том, что старость — крайне критичный период времени. Она требует всех сил личности, чтобы приспособиться к окружающей обстановке. Но нередко человеку преклонного возраста трудно привыкнуть к новому статусу [50]. Автор отмечает, что пожилой возраст характеризуется не только минусами. Старость несет в себе много ценных, положительных качеств. Человек становится рассудительным, опытным.

Таким образом, личность человека по мере его старения изменяется, но старение протекает по-разному, в зависимости от ряда факторов, как биологических (конституциональный тип личности, темперамент, состояние физического здоровья), так и социально-психологических (образ жизни, семейно-бытовое положение, наличие духовных интересов, творческой активности).

«Человек стареет так и таким образом, как он жил в течение жизни и каким он был как личность» [20].

### **1.1. Самооценка — фактор успешной адаптации в пожилом возрасте**

Одной из важнейших систем, входящих в понятие личности, является образ самого себя. Это представление человека о себе, своей внешности, возможностях, способностях, преимуществах и недостатках, а также эмоциональное отношение к себе. Представление о самом себе у старого человека зависит главным образом от актуальной жизненной ситуации. Имеет место тенденция к поддержанию постоянного представления о собственном «Я». Постоянство образа Я очень важно для сохранения личностного и эмоционального равновесия. Внезапное разрушение самооценки и восприятия собственного «Я» может проявляться в виде неврозов и даже психозов. Важную роль играет обратная информация, получаемая по поводу себя от среды, в которой живет человек [49].

Распространенные в обществе стереотипы оказывают влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них снижается жизненная и социальная активность [8].

Г. Крайг пишет о том, что мнение о своих возможностях и способностях оказывает значительное влияние на эффективность деятельности. Некоторые пожилые люди твердо уверены в том, что в скором времени они потеряют память и будут не в состоянии делать то, что удавалось ранее, что они частично потеряют контроль над своей жизнью. Под влиянием таких мнений они действительно утрачивают и свою компетентность, и контроль над обстоятельствами жизни [7].

В литературе содержатся противоречивые сведения относительно самооценки в позднем возрасте. В одних работах высказывается мнение, что возраст не влияет на самооценку, самоуважение, другие авторы отмечают факт возрастного влияния. При этом по отдельным данным самооценка снижается, захватывая сферы состояния здоровья, самочувствия и многие другие (Виноградов), а по другим данным характерен высокий уровень самооценки в позднем возрасте в сочетании со свойствами неустойчивости и неадекватности по типу завышения (Болтенко).

Таким образом, стареющий человек попадает в уникальную для него по степени сложности и непривычности ситуацию неопределенности. Человеку приходится самостоятельно вырабатывать требования к своему поведению, в чем и заключается одна из трудностей жизни в условиях выхода на пенсию.

### **1.2. Интеллектуальные особенности пожилых**

Кроме рассмотренных эмоциональных и личностных проблем старости, не менее важным является интеллектуальное функционирование в этом возрасте.

Традиционным взглядом на интеллект старых людей была концепция «интеллектуального дефицита», то есть считалось, что в старости наступает снижение общих умственных способностей человека. Но современные исследования не подтверждают эту концепцию [56].

Нужно учитывать тот факт, что снижение показателей интеллекта в пожилом возрасте зачастую связано с замедлением скорости реакций, из-за чего удлиняется время, необходимое для выполнения задания. Если не ограничивать строгими рамками времени, то возможно более успешное выполнение задания.

Исследователи считают, что не имеет смысла прямо сопоставлять данные интеллектуальных тестов лиц молодого и пожилого возраста, так как это не выявляет специфику интеллекта. В пожилом возрасте интеллект качественно иной. Если в молодости интеллект преимущественно направлен на готовность к обучению и решению новых задач, то в старости основную роль играет способность к выполнению тех задач, которые строятся на использовании накопленного опыта и информации.

Важное место при изучении влияния процесса старения на психические процессы уделяется памяти. Ослабление основных функций памяти происходит неравномерно. В основном страдает память на недавние события. Память на прошлое снижается только в глубокой старости.

Таким образом, память не сводится к процессу угасания. Активное приспособление к новой ситуации, деятельный стиль жизни в этот период дает возможность дальнейшего развития человека, в частности развитие его личности.

При таком расположении проблем старости возникает потребность и необходимость подготовки людей к старению. Задача эта заключается не только в поддержании физического состояния индивида, но и требует создания условий для его психологической адаптации, разработки мер психологического обеспечения.

## 2. Возможности для активной жизни в пожилом возрасте

### Введение

В последнее время психологи, социологи, физиологи и другие специалисты, работающие с людьми старшего возраста, активно занимаются темой адаптацией и социализацией пожилых. Интерес к этой теме связан с увеличением числа граждан пожилого возраста по отношению ко всему населению. Это тенденция наблюдается не только в России, но, во всем мире.

Таким образом, пожилые люди уже сейчас, а в будущем, судя по демографическим прогнозам, в еще большей степени, будут влиять на структуру общества, а следовательно — на атмосферу и ситуацию в нем. Известно, что позиция современного российского пенсионера по-прежнему далека от идеальной: недостаточное благополучное материальное положение усугубляется нарастающими проблемами со здоровьем, потерей привычного статуса. Нарастающее чувство одиночества связано с неизбежной потерей близких, утратой социальных связей и отчуждением пожилого человека от окружающего мира.

По опросам пожилых людей, до 80% хотели бы продолжать трудиться, но в иных, более соответствующих возрасту, условиях. Возвращать людей на прежние должности не имеет смысла: они там себя уже во многом выработали. Между тем, человек только тогда получает на работе «потенциал здоровья и творчества», когда его творческие силы отвечают характеру работы. Стало быть, надо дать ему такое дело, которое бы максимально соответствовало его ожиданиям, его внутреннему миру и возможностям.

Многие пожилые люди стараются поддерживать здоровье, вести здоровый образ жизни; подчас это требует дополнительных усилий и материальных средств. Исследования показывают: если человек занимается здоровьем ради самого здоровья, то он все равно в меньшей степени продлевает активную жизнь, чем тогда, когда он живет ради идеи, какого-либо интереса, если в его жизни есть нечто, что занимает ум и чувства, и ради этого большого Дела он стремится сохранить здоровье и энергию. В Европе эта проблема решается двояко: пенсионеры получают необходимые знания и компетенции, чтобы быть экспертами и консультантами в профессиональной сфере, или волонтерами, способными грамотно и самостоятельно решать социальные задачи. Исследования, связанные с изучением и осмыслением различных аспектов старения, в области медицины, психологии, социологии, говорят о том, что

одним из компенсирующих факторов в сложившейся ситуации, способом продления активного долголетия, является **приобщение пожилых людей к образованию, к обучению, к освоению нового.**

Образование при этом понимается как осмысленный выбор пожилыми тематики обучения, освоение знаний, умений и ценностей. Независимо от предмета изучения, образование в пожилом возрасте помогает адекватному восприятию новой роли в обществе, в семье и в собственной жизни; помогает реалистично оценивать собственные ресурсы и возможности; а также освоить новый «инструментарий», помогающий преодолевать проблемы, возникающие в этой жизненной фазе. Помимо этого, процесс обучения способствует самореализации личности, развитию чувства собственной значимости и достоинства, а также дает навыки, необходимые в реальной жизни, иначе говоря, способствует ре-социализации, возвращению пожилого гражданина в общество.

В Европе принято считать, что обучение помогает престарелым гражданам решать следующие задачи.

**Адаптация:** обучение нацелено на освоение знаний, поиск механизмов, помогающих представителям старшего возраста принять новые условия жизни, научиться гибко реагировать на изменения окружающей жизни, разрушая внутренние стереотипы и шаблоны, свойственные возрасту.

**Самореализация:** в отличие от традиционных социальных институтов, ориентированных на оказание материальной помощи пожилым, где они поставлены в позицию пассивных «потребителей» предоставляемых им благ, образовательная деятельность предполагает:

- активность в выборе предметов обучения,
- возможность проявить инициативу,
- развитие творческих способностей и любознательности,
- освоение новых сфер деятельности, адекватных сегодняшним потребностям пожилых и сегодняшнему времени, что способствует самоопределению и самореализации пожилых.

**Актуализация жизненного опыта:** людям с многолетним жизненным и профессиональным опытом, занимавшим в трудовой жизни активную общественную позицию, необходимо находить новую сферу его применения в обществе с опорой на достигнутые достижения и накопленные внутренние ресурсы: слушатели учатся разрабатывать и реализовывать на практике различные проекты — от социальных и краеведческих до предпринимательских и образовательных. Условие здесь одно: заинтересованность, мотивация и энтузиазм участников, вера в свои силы и поддержку со стороны коллег и единомышленников.

**Потребность в общении:** занятия в центрах обучения пожилых людей построены на основе группового взаимодействия и общения слушателей

в малых группах; благожелательная атмосфера на занятиях создает почву для продолжения общения в рамках «внеучебной» совместной деятельности, проявления самостоятельности и инициативы в организации дополнительных встреч и продуктивного общения.

В силу возрастных особенностей (физических, психоэмоциональных) пенсионеры учатся ИНАЧЕ, чем студенты других возрастов. О. В. Агапова отмечает, что пожилой человек менее энергичен, менее скор в принятии решения, вместе с тем, лучше начинает чувствовать людей. Это, собственно, и называется мудростью.

Обучение людей пожилого возраста строится на принципе применения полученных знаний в повседневной жизни. Применить знания можно во время трудовой или волонтерской деятельности. С начала 2010 года в Санкт-Петербурге, а потом и по всей России развивается движение «Серебряные волонтеры».

Участие в волонтерской деятельности позволяет расширить круг общения, вести активный образ жизни и принимать участие в городских и международных мероприятиях (спортивные соревнования, конференции, выставки, городские праздники и т. д.), а также почувствовать себя нужным и востребованным, помогая другим людям.

Познакомиться подробнее с волонтерским движением пожилых можно на сайтах [www.silveryears.ru](http://www.silveryears.ru), [www.hesed.spb.ru](http://www.hesed.spb.ru), [www.kdobru.ru](http://www.kdobru.ru) или в группах в социальной сети, например <http://vk.com/club21709286>.

В настоящее время государственные, некоммерческие и бизнес-организации предлагают различные программы для людей пожилого возраста, главной целью которых является адаптация и социализация на пенсии. Расширяется перечень услуг, где каждый человек сможет выбрать для себя программу, основываясь на своих увлечениях и интересах. Главное, чтоб у человека было желание и вера в свои силы.

Опыт работы показал, что обучаясь в университетах пожилых, школах третьего возраста и участвуя в волонтерских и добровольческих мероприятиях и акциях, пожилые люди отмечают, что:

- изменяется их позиция на уровне семьи и общества;
- улучшаются взаимоотношения с молодыми поколениями;
- повышается самооценка и самоощущение.

Многие люди старшего поколения отмечают появление новых красок жизни. «Мир становится разноцветнее и ярче!» — говорят они...

## Вызовы третьего возраста и задачи образовательных практик

**Здравомыслва Елена Андреевна,**

кандидат социологических наук, профессор факультета ПНИС Европейского университета в Санкт-Петербурге, содиректор программы «Гендерные исследования»

**Божко Наталия Михайловна,**

кандидат психологических наук, Европейский университет в Санкт-Петербурге

---

Содержание

Введение

1. Третий возраст: характеристики, условия, показатели
2. Вызовы третьего возраста
  - 2.1. Эйджизм как структурное препятствие на пути к активному долголетию
  - 2.2. Особенности познавательной деятельности в третьем возрасте
  - 2.3. Типичные изменения образа жизни
  - 2.4. Вызовы развития личности в третьем возрасте и биографическая работа
3. Мотивы включения пожилых людей в образовательные программы
4. Советы организаторам образовательных программ для граждан третьего возраста

**Введение**

Большинство людей оказывается не подготовленным к старости как к особому этапу жизни, опыт которого определяется тем содержанием, которым будет наполнена повседневная жизнь на новом этапе. К работе с пожилыми людьми часто не готовы поставщики услуг, волонтеры и даже медики и педагоги. В своих взаимодействиях с пожилыми людьми они часто опираются на устаревшие стереотипы, предвзятое отношение и зачастую воспроизводят практики, ограничивающие возможности пожилого человека. Иными словами, они воспроизводят практики эйджизма, не учитывая особенности познавательной деятельности в Третьем возрасте или считая их неспособными к эффективному научению.

Образовательные практики в старшем возрасте относятся к социальным инструментам, способствующим активной и благополучной жизни людей старшего возраста, социальной интеграции, сохранению их автономии и независимости в течение как можно более длительного времени. Однако для того, чтобы выполнять такие функции, образовательные практики должны опираться на знание об особенностях, свойственных людям Третьего возраста. Эти особенности психофизиологического социального и личностного характера являются частью биографической ситуации, в которой находятся представители старшего поколения.

Образовательные практики помогают решить проблемы, с которыми сталкиваются люди в новой биографической ситуации и реализовать проекты активной благополучной старости, которые социальные геронтологи сегодня связывают с концепцией Третьего возраста.

В данной статье мы обсуждаем проблематику, связанную с вызовами Третьего возраста в отношении обучения. Мы опираемся на опыт эмпирических исследований, посвященных особенностям старения в современном обществе и перспективам активного старения. Опишем структуру изложения. Первый раздел посвящен обсуждению понятия и проекта Третьего возраста — как альтернативы традиционного представления о старшем возрасте в целом, людях старшего возраста и перспективах старения в современных обществах. Вторая часть объединяет параграфы, в которых рассматриваются различные вызовы Третьего возраста — проблемы, с которыми сталкиваются люди и общество, реализуя модели активной, благополучной, наполненной смыслом жизни в старшем возрасте. Первый параграф этого раздела обсуждает проблематику эйджизма. Вторым параграфом освещаются особенности познавательных функций в старшем возрасте. В третьем параграфе мы обсуждаем типичные изменения в образе жизни и изменения социального статуса, связанного с новым этапом жизни в Третьем возрасте. В четвертом параграфе мы привлекаем внимание к проблематике личностной интеграции и биографической работы, которая сопутствует старению. Обсудив различные аспекты жизни в Третьем возрасте и проанализировав потенциал активизации ресурсов пожилого человека, мы переходим собственно к проблематике образования. В третьем параграфе обсуждается мотивация к обучению, которая должна быть осмыслена и усвоена теми, кто вовлекается в образование. Четвертый параграф включает ряд советов-рекомендаций, адресованных преподавателям, работающим с гражданами Третьего возраста.

### 1. Третий возраст: характеристики, условия, показатели

*Возраст — в том числе и старший возраст — это исторический и социальный конструкт.* Что означают эти слова, понять достаточно просто. Опыт, который сопутствует определенному возрасту, зависит не только и не столько от природы, неизменных психофизиологических характеристик, но, прежде всего, определяется социальными и культурными условиями, организующими жизнь людей в том или ином возрасте. Исследователи проводят различие между хронологическим возрастом — характеристикой биологической жизни, подразумевающей рождение, рост, упадок и смерть, и возрастом в социально-историческом смысле, который проживается в разные эпохи и в разных обществах и социальных

группах по-разному. Хронологические возрасты обрастают ритуалами, формируются социальными институтами, приобретают разный смысл. Границы возрастных периодов переписываются и переопределяются. В современных обществах и детство, и взрослые и старшие возрасты переживаются иначе, чем сто лет назад. Для каждого конкретного человека возраст связан с его индивидуальной биографической ситуацией. Однако, несмотря на разнообразие условий жизни, существуют общие рамки жизни в старшем возрасте, которые задаются общественными институтами.

В нашем обществе людей старшего возраста называют по-разному: пенсионеры, старики, пожилые граждане, люди преклонного возраста, возрастные граждане. В повседневном взаимодействии к ним обращаются также по-разному: бабуся, дед, отец. Все эти обращения имеют вполне определенный смысл (горизонт значений). Они обозначают соотношение старшего возраста с различными измерениями социального опыта, приписанными социальными ролями, подкрепленными общественными ожиданиями и механизмами социального контроля.

Долгое время старший возраст рассматривался экспертами и в общественном дискурсе преимущественно как возраст постепенного упадка всех функций, разрушения социальных связей, утраты независимости. Таким образом, старение было ассоциировано с негативными образами. Сейчас социальные геронтологи предпочитают избегать таких терминов, как старики или пенсионеры, и пользоваться такими категориями, как Третий возраст или пожилые люди. Английский социолог Питер Ласлетт ввел в социальную геронтологию термин «Третий возраст» не случайно (Laslett 1989). Таким образом он подверг сомнению существующие представления о старении. Представления об этапах жизненного пути меняются в современном обществе, в котором растет продолжительность жизни и число людей старшего возраста, способных к активной жизнедеятельности. Третий возраст следует последовательно за Первым возрастом, к которому относится детство и отрочество, и Вторым возрастом взрослой жизни, к которому относится период воспитания детей и интенсивной занятости. Вместе с тем Третий возраст предшествует Четвертому возрасту, для которого характерно угасание многих функций организма и наступление немощности.

Питер Ласлетт рассматривает Третий возраст как акмэ жизненного пути — период личностных достижений, «золотую пору зрелости». Это период жизни маркируется временем от выхода на пенсию до начала четвертого возраста, с которым связаны явные физические эмоциональные и когнитивные ограничения. Очень грубо к нему относят возрастные когорты от 65 до 80+ лет. Этот возраст рассматривается как

период новых достижений, ориентированных на получение удовольствия и удовлетворения жизнью. В Третьем возрасте возникают новые степени свободы, и если это осознать, то можно высвободить ресурсы как для себя, так и для своих близких и более широко — для того, что принято называть общественно полезной деятельностью. Можно найти себе достойное применение, только если переосмыслить свои возможности и не соглашаться с уничижительными трактовками старости. Проект Третьего возраста не так легко осуществить. В современном обществе еще много пожилых депривированных людей, которые считают себя обузой общества. Воспроизводятся также гиперпатерналистские или пренебрежительные установки в отношении старости. Широко распространены практики эйджизма. Ситуация тем не менее меняется, меняются и сами пожилые люди. Они выражают несогласие с эйджистскими трактовками старшего возраста, объединяются в группы, защищая свои права и развивая свои возможности. Практики образования способствуют субъективации и росту активности граждан пожилого возраста. Наша работа ориентирована на то, чтобы способствовать реализации проекта Третьего возраста в российском контексте.

Наряду с термином Третий возраст, подчеркивая позитивные аспекты этого периода жизни, исследователи используют такие категории, как «акмэ» жизни (Бодалев 1998, Деркач и Селезнева 2006), «эго-интеграция» (Эриксон), «мудрость» (Анцыферова 2004, Baltes & Smith 2003), «счастливая старость» (Шахматов 1996), «психологический витаукт» (Корсакова и Краснова 1999, Молчанова 2011), «благополучное старение» (Havighurst 1961), активное долголетие (Френкель 1945). Эти обозначения не являются взаимоисключающими. Как правило, отдавая предпочтение тому или иному наименованию, исследователи концентрируют внимание на тех позитивных характеристиках, которые оказываются в центре их внимания. Неудивительно, что большинство исследователей ресурсов Третьего возраста работают в области возрастной и социальной психологии. Их гораздо меньше среди социологов.

Акцент на изучении позитивных характеристик и уникальных задач пожилого возраста позволяет описывать наиболее существенные социально-психологические особенности успешно адаптированных людей старшего возраста. Исследователи опираются на представление о том, что для старости характерно не только угасание, но и развитие.

В этот период жизни люди, как правило, в значительной степени освобождаются от нагрузок, связанных с задачами воспитания детей и занятости. Они выполнили свой двойной долг, которому посвятили много предшествующих лет: их дети выросли, стали самостоятельными и хотя бы частично покинули семейное гнездо. С другой стороны, выйдя

на пенсию, они получают хоть и небольшой, но устойчивый доход. В сочетании с удовлетворительными материальными условиями и хорошим физическим и психическим здоровьем появляются богатые возможности самореализации, насыщенной интересной жизни. Это период, когда люди обладают возможностями и физическими силами для активного досуга. Пережитый опыт и аккумулированное знание является культурным капиталом, который позволяет гражданам Третьего возраста реализовывать прежде неосуществимые проекты, формировать новые отношения.

На индивидуальном уровне продолжительность этого этапа жизни варьируется от нескольких лет до двух десятилетий или более. Характеристики этого периода жизни различаются в разных странах и социальных средах.

**В российском контексте распространены три основные роли для людей третьего возраста**, что, на наш взгляд, крайне недостаточно. Мало того, эти роли имеют принудительный характер. То есть далеко не всегда их выбирают сами пожилые люди. Их выполняют от безвыходности. Две роли носят семейный характер, третья роль — публичная. Кратко напомним о том, что представляют собой главные семейные роли пожилых людей, которые способствуют их социальной интеграции.

Первая семейная роль, характерная для представителей третьего поколения в семейных отношениях, — *роль бабушки и дедушки*. Они активно участвуют в воспитании внуков, их жизнь становится насыщенной, осмысленной, нужной. В рамках этой роли легко найти возможности самореализации. Она встроена в систему семейной жизни и предполагает труд любви, то есть затраты энергии, сопровождающиеся позитивным отношением, личной вовлеченностью. Все было бы хорошо, если бы зачастую роли эти не становились замещающими родительство и работу социальных институтов, а бабушки и дедушки не подвергались нещадной, хотя и любовной, эксплуатации, в результате которой они лишаются свободного времени, возможности делать то, что им хочется. Ограничение жизненных перспектив ролями бабушки и дедушки выталкивает людей Третьего возраста в сферу домашнего частного пространства, подчиняет их жизнь потребностям и правилам молодой семьи, лишает автономии, ограничивает их жизненный мир. При этом в российском обществе наблюдается гендерный дисбаланс, когда и радости, и издержки роли в основном являются женским опытом. Для мужчин он менее типичен и в большей степени ограничен позитивными моментами (Семенова 2009). В современном обществе эти ролевые модели не являются единственными. Некоторые «молодые старые» не могут и не хотят осваивать эту роль по разным причинам. Нуклеаризация семей и развитие социальных институтов дошкольного воспитания существенно изменяет роль.

С жесткими ролевыми предписаниями связаны эйджистские предубеждения. Если роль становится навязанной, она препятствует тому, чтобы человек находил другие формы самореализации. Роль приписывает: «Место стариков в семье, в заботе о внуках — нечего им тратить свое свободное время попусту, пусть приносят пользу в уходе и воспитании малышей, а не ходят в кружки». Сами пожилые люди усваивают такие нормативные представления. Задача сервисов и образовательных программ — учитывать эту ролевую идентичность, с одной стороны, и расшатывать стереотипы, с другой. Как это делать? Очень просто. Мотивация вовлечения пожилых людей в образовательные программы непосредственно связана с той социальной ролью, с которой они себя идентифицируют. Так, например, роль бабушки предполагает освоение парамедицинских навыков для лечения членов семьи, повседневный уход, приготовление пищи, а когда внуки подрастут — помощь в выполнении школьных домашних заданий, сопровождение в кружки и посещение внешкольных занятий. Чтобы помочь внукам, бабушки и дедушки с удовольствием осваивают новые навыки самого разного толка — от занятий музыкой до традиционных методов лечения.

*Вторая типичная семейная роль людей старшего возраста в нашем обществе — уход за более старшими родственниками.* Эта роль может поглотить все силы «молодых старых», стать их повседневным незаметным и неблагодарным трудом. Эта роль мало обсуждается в российском обществе, ее трудовые нагрузки фактически недооценены, но они таковы, что истощают силы и ресурсы людей старшего возраста. Обучение специальным навыкам, связанным с повседневным уходом, могло бы облегчить эту нагрузку. Умение воспользоваться ресурсами новых информационных технологий также может стать важным подспорьем для решения прагматических задач повседневной жизни.

*Третья роль — работающие пенсионеры.* Отметим, что в РФ очень ранний пенсионный возраст (по сравнению с другими странами). Его хронологические рамки были установлены давно (в 1956 г.) и были рассчитаны с фокусом на занятость в сфере промышленного производства и гендерный дисбаланс предписаний (Григорьева 2006). Огромное количество пенсионеров в России продолжают работать (более 35%). И эта рабочая сила совершенно необходима российскому рынку труда. Однако мотивации и стратегии занятости работающих пенсионеров должны быть переосмыслены (Малева, Мау 2013). Частично мотивация соответствует принципам Третьего возраста, т. е. люди продолжают работать потому, что ходят этого, им интересно, они рады возможности делиться своей экспертизой посильным образом.

Но довольно часто они работают вынужденно — из-за нехватки материального обеспечения, из-за боязни социальной изоляции на пенсии. Они держатся за свое рабочее место, потому что не видят и не знают альтернативных занятий и боятся избытка свободного времени, когда они ощутят себя невостребованными, ненужными и забытыми. Работающие пенсионеры довольно редко вовлекаются в образовательные программы. Однако потенциал для их вовлеченности тоже существует. Он связан с возможностями переквалификации в смежных профессиях, освоение новых навыков при переходе на новые рабочие позиции.

*Еще одна роль, в которую вовлечены люди старшего возраста, — роль пациентов и клиентов социальных сервисов.* Здесь мы не будем ее анализировать. Скажем только, что в этой роли часто люди сталкиваются с феноменами эйджизма, и она также крайне ресурсозатратна.

Трудно выделить универсальную модель последовательности шагов и событий, характерных для Третьего возраста. В целом Третий возраст — относительно новая характеристика жизненного пути, поскольку продолжительность жизни и возможности активной старости стали расти в массовом масштабе только во второй половине XX века.

Структурные условия для активного долголетия, хотя все еще ограничены, но существуют. Они определены пенсионным законодательством и относительной финансовой независимостью людей старшего возраста, доступом к услугам здравоохранения, соответствующим возрастным потребностям. Эти условия создают основу активной благополучной жизни в старшем возрасте. Но важны и собственные усилия людей, готовность переломить устаревшие представления о ролях в старости и освоить новые возможности. В такой перспективе старший возраст утрачивает свои негативные коннотации, связанные с утратой социального статуса и истощением физических и социальных ресурсов. Термин Третий возраст наделяется позитивным смыслом — в этой фазе жизненного пути есть свои привилегии — гарантированный пенсионный доход, социальное обеспечение, свобода, которой нужно найти применение. В целом, это время и пространство жизни, которое обладает двойственностью — это нестарая старость.

*Исследователи выделяют следующие основные условия, которые способствуют реализации проекта Третьего возраста на индивидуальном уровне:*

- хорошее состояние здоровья;
- высокий уровень социальной включенности;
- функциональные резервы организма;
- наличие знаний и экспертизы;
- адаптивная гибкость в повседневной жизни.

Нужно отметить, что жизнь пожилых людей далеко не всегда соответствует этим условиям и нужно обладать значительной долей ресурсов, чтобы располагать ими. Ласлетт считает Третий возраст реальным достижением XXI века, когда продолжительность жизни массово растет, и все большее число людей не просто доживает до 65 лет и старше, но и обладает ресурсами для активной деятельности в соответствии со своими интересами. Люди на пенсии готовы и способны помочь сообществу. Добровольчество и волонтерство, участие в жизни местного сообщества в освободившееся от работы и воспитания детей время — сфера применения сил людей Третьего возраста во многих странах. Пожилые люди обладают значительными возможностями помочь другим и заботиться о других. Хотя не стоит идеализировать старение, однако нужно дать пожилым людям возможности оставаться активными и продуктивными. Ласлетт считает, что активность людей третьего возраста — это тот ресурс, который необходим для выживания человечества.

## 2. Вызовы третьего возраста

Существуют ряд существенных барьеров для реализации проекта Третьего возраста. В следующем разделе мы выделим основные, на наш взгляд, вызовы, то есть проблемы, которые сопутствуют старению в современном обществе. Мы убеждены, что включение в образовательное пространство является инструментом, способствующим осуществлению идеалов активной благополучной старости. Чтобы быть эффективными в этом отношении, образовательные практики должны учитывать психофизиологические, социальные и философские проблемы, с которыми сопряжена жизнь в старшем возрасте.

### 2.1. Эйджизм как структурное препятствие на пути к активному долголетию

Одним из существенных вызовов, с которыми сталкиваются люди старшего возраста, является эйджизм — негативные стереотипы, предвзятое отношение и дискриминирующие практики в отношении индивидов и группы, основанные на принадлежности к возрастной категории. Термин эйджизм введен в литературу в 1971 году Робертом Батлером по аналогии с категориями сексизма и расизма, которые обозначают соответственно практики дискриминации по половому признаку или расовой принадлежности. Батлер выделил три взаимосвязанных ключевых элемента эйджизма: 1) предвзятое отношение (предрассудки) к процессу старения, людям старшего возраста и старшему возрасту в целом; 2) повседневные практики дискриминации в отношении людей старшего возраста и 3) институциональные практики и политические программы,

которые поддерживают негативные стереотипы в отношении пожилых людей. В дальнейшем термин используется при описании дискриминации в отношении детей и подростков.

Впоследствии исследователи предложили обновленное определение эйджизма (Iversen et al. 2009), которое позволяет операционализировать этот феномен и таким образом изучать и отслеживать его, а также разрабатывать способы сопротивления ему. Приведем это определение: *Эйджизм представляет собой совокупность негативных и позитивных стереотипов, предрассудков и/или практик дискриминации (позитивной или негативной) в отношении людей на основе их хронологического возраста*. Итак, отметим трехчастную структуру этого феномена: действия, отношение и бессознательные установки. В целом практики дискриминации по возрасту опираются на предвзятое отношение в отношении возрастных групп.

Исследователи обращают внимание на то, что эйджизм может быть явным или имплицитным. Явный эйджизм может проявляться на законодательном уровне и даже откровенно заявлять о себе в требованиях по приему на работу («после 45 лет не обращаться»). Явный неприкрытый эйджизм может быть идеологией и составлять часть мировоззрения, о котором не стесняются заявлять. Аргументы сторонников эйджизма обычно апеллируют к обыденному знанию о никчемных и немощных стариках, опираются на сконструированные экспертные оценки, свидетельствующие о неизменных и негативных биологических особенностях и психологических свойствах стариков, оправдывающие их социальную изоляцию и эффекты социального исключения. Эйджизм, как правило, сочетается с другими формами дискриминации — по признаку пола (сексизм) и по расовым-этническим характеристикам. С признаками явного эйджизма современное общество старается бороться, устанавливая антидискриминационные формальные правила и процедуры на международном и национальном уровнях.

Имплицитный — скрытый — эйджизм является частью культурных представлений о старости, распространенных в обществе. Они могут носить позитивный или негативный характер, но, в основном, исследователи отмечают негативное отношение к старшему возрасту и тем людям, которые относятся к этой возрастной группе. Одной из форм эйджизма в отношении людей пожилого возраста является страх, испытываемый в отношении пожилых людей, — геронтофобия.

**Опишем три ключевых элемента эйджизма поочередно.**

**Стереотипы. Формирование стереотипов** — это когнитивный процесс, который предполагает создание категорий, обозначающих социальные группы и приписывание этим категориям определенных

свойств. Создание стереотипов сопровождает процесс познания, оно необходимо при обработке больших объемов информации, часто стереотипы содержат некоторое зерно истины. Так, например, стереотипное представление о старшем возрасте включает истинное суждение о связи старения с проблемами здоровья. Ухудшение зрения, нарушение сна, ослабление функций краткосрочной памяти — все это показатели возрастных функциональных изменений. Однако довольно часто устойчивые жесткие стереотипы, сформулированные в другие периоды исторического развития, не соответствуют новым условиям или расходятся с индивидуальными свойствами личности. Жесткие стереотипы приносят существенный вред, когда они являются неправомерным обобщением, не соответствуют конкретным случаям и не пересматриваются. Есть стереотипы, которые препятствуют благополучной активной жизни, способствуют социальной изоляции, унижению людей старшего возраста. Именно с ними нужно бороться.

В современном обществе на смену стереотипным представлениям о старости приходит индивидуальный подход, который учитывает личностные и когортные особенности жизни в старшем возрасте и позволяет преодолеть сложившиеся в других контекстах представления о нем. Когда врач на жалобу пожилого больного человека отвечает: Что вы хотите в вашем возрасте? — это является типичным проявлением эйджизма. Такие стереотипы могут мешать выполнению профессионального долга со стороны врачей, педагогов, психологов. Предполагается, что профессионалы должны выходить за пределы стереотипов и анализировать ситуации конкретно и индивидуально, а не приписывать заведомо пожилым людям неспособность совладать с болезнью или освоить новое знание только из-за того, что они принадлежат к старшей возрастной группе. Такая критика стереотипов — профессиональная обязанность тех, кто работает с пожилыми людьми.

Исследователи отмечают, что эйджизм преодолеть гораздо труднее, чем сексизм или расизм. Это связано с тем, что он укоренен в культуре, подкрепляется СМИ и культурными репрезентациями, усваивается незаметно в ходе социализации личности и сопряжен иногда с практиками поддержки и снисходительно-поддерживающими паттернами поведения. Кроме того расизму и сексизму сопротивляются общественные движения. Так женское движение проблематизировало старые представления о женских ролях, препятствующие доступу женщин к образованию или профессиональной занятости. Движения за гражданские права чернокожего населения в США добились успехов в борьбе с расовой сегрегацией и дискриминацией. Движения пожилых людей против дискриминации по возрасту не получили большого распространения по разным причи-

нам. Ключевой причиной является нехватка ресурсов — материальных и символических. Кроме того сами люди пожилого возраста могут разделять сложившиеся негативные представления о старости как возрасте упадка, бессмысленного существования и обузы для общества. Политика в отношении пожилых людей в современном обществе также может создавать условия для эйджизма. Эйджизм имеет глобальное и массовое распространение. Сама повседневная лексика насыщена эйджистскими терминами, а общеупотребимые слова: старики и старухи — вызывают образы немощи и жалости. Существуют исследования, подтверждающие, что когда пожилые люди сопротивляются эйджизму и стараются самостоятельно контролировать свою жизнь и быть независимыми, они дольше сохраняют высокие показатели душевного и физического здоровья.

**Эйджистские предрассудки** — это эмоционально окрашенные установки, предполагающие предвзятое отношение к людям в зависимости от возрастной группы, к которой они принадлежат. Предвзятое отношение непосредственно связано со стереотипными представлениями о старении и людях старшего возраста. Такие предрассудки включают уничижительное отношение (включая снисходительное, патерналистское). Предрассудки могут выражаться в ограждении себя от контактов с людьми пожилого возраста, ограничивать доступ пожилых людей к определенным видам активности. Смысл предрассудков заключается в выстраивании барьеров, не допускающих человека к каким-либо видам деятельности. Важно, что предрассудки, сформированные у людей в ходе социализации, являются неосознанным механизмом. Они выражаются в представлениях о неуместности тех или иных действий пожилого человека. Предрассудки способствуют развитию политики закрытых глаз в отношении потребностей граждан пожилого возраста. Нормально, что они падают, нормально, что они не слышат, нормально, что они забывают, нормально, что у них падает зрение. Возникает вопрос: если все это нормально, то зачем им помогать? Пусть они так и доживают, а помогать им должно не общество, а члены их семьи. Именно предрассудки мешают обсуждать возможности образования пожилых людей. Оно представляется бессмысленным, потому что не может принести пользы и стать источником заработка.

Эйджистские предрассудки не всегда имеют исключительно негативный смысл. Они могут быть и доброжелательными. Патерналистское отношение, проявление жалости в отношении людей старшего возраста — типичные проявления эйджизма. Насилие в отношении людей пожилого возраста часто основано на подсознательной враждебности или страхе. В семье такие предрассудки приводят к отсутствию понимания, нетерпению, росту раздражительности и конфликтам. Невни-

вание, игнорирование потребностей пожилых людей является формой эйджизма, основанной на предрассудках. Они считаются социальными некомпетентными, не способными к принятию решений и самоконтролю, обреченными на функциональный и психологический упадок. Предрассудки и стереотипы в отношении старости объясняются естественными причинами, логикой биологического цикла. Однако все эти аргументы не учитывают, что жизнь в старшем возрасте может быть организована самым различным образом.

**Дискриминация по критерию возраста** обозначает действия, которые ограничивают возможности людей на основе возрастных характеристик. Такие действия, как правило, являются результатом эйджистских стереотипов и предрассудков. Возрастная дискриминация проявляется как на межличностном, так и на институциональном уровнях.

Эйджизм может проявляться в разных контекстах. Взаимодействия врача и пациента, педагога и студента, поставщика услуг и клиента могут быть как контекстами проявления эйджизма, так и пространствами противодействия ему. В медицинских взаимодействиях эйджизм может проявляться и при осмотре и консультировании, и при выборе лечения, и даже при обследовании пациентов. В образовательных практиках эйджизм может проявляться при формировании предметных учебных программ, при подаче материала, и при взаимодействии.

### **Последствия эйджизма**

Постоянно сталкиваясь с повседневным эйджизмом, люди старшего возраста склонны усваивать его сигналы и воспроизводить их. Под воздействием эйджизма они начинают считать себя обузой для общества и страдают от этого. Такая самооценка приводит к ухудшению качества их жизни, психологического и физического состояния. Эйджистские стереотипы работают как самовоспроизводящиеся пророчества — так воспроизводится порочный круг негативного отношения к старикам и старости. И все это несмотря на песни «У природы нет плохой погоды...» или «Мои года — мое богатство». В практиках обучения пожилых людей необходимо преодолевать негативные стереотипы, потому что они препятствуют активному долголетию и просто счастливой жизни в старости.

Критики эйджизма признают неизбежность работы стереотипов, но предлагают сопротивляться им и стараться относиться к людям старшего возраста как к активным, независимым, способным к выбору и принятию решений гражданам, а также стараться следовать индивидуальному подходу к каждому человеку в конкретных взаимодействиях. При этом необходимо принимать во внимание те особенности старшего

возраста, которые являются научно доказанными, статистически подтвержденными.

Самое сложное для профессионалов, сочетать в своей работе два принципа, которые даже могут показаться, на первый взгляд, противоречащими друг другу. *Первый принцип предполагает учет возрастных изменений в образовательных практиках. Второй — сопротивление негативным установкам и дискриминирующим практиками.* На самом деле это не сложно. Особенности старшего возраста нужно рассматривать как ресурс, а не ограничение, и понимать, что образование в старшем возрасте направлено на решение ключевой гуманистической задачи — содействие активному долголетию, благополучному старению. В этом случае практики образования важны сами по себе — не только как результат, а как самодостаточный процесс, досуговая деятельность, способствующая сохранению жизненных сил и их возможному развитию.

Среди других проблем или вызовов, с которыми сталкиваются люди Третьего возраста, — изменение их физического, психофизиологического и социального статуса. Эти изменения предполагают коррекцию поведения с целью адаптации к меняющимся условиям жизни. Адекватная адаптация базируется на осознании особенностей происходящих перемен. Рассмотрим наиболее существенные из особенностей, сопутствующих Третьему возрасту.

## **2.2. Особенности познавательной деятельности в третьем возрасте**

На этапе старения общая тенденция — снижение продуктивности работы психофизиологических функций. Они затрагивают психомоторную деятельность, когнитивную (интеллектуальную активность) и эмоциональную сферу. Опишем эти функциональные изменения подробнее.

1. *Изменения психомоторики* выражаются в постепенном снижении скорости выполнения физических и умственных действий, что проявляется в общей замедленности реакций. Эти особенности проявляются в таких разных действиях, как принятие решений и передвижение в пространстве. Эмпирические исследования свидетельствуют о том, что с возрастом происходит повышение утомляемости, снижение работоспособности. Это, несомненно, должно учитываться при проведении занятий с пожилыми людьми.

2. *В сфере когнитивных процессов* возникают проблемы с концентрацией внимания. Оно становится более неустойчивым, повышается отвлекаемость, растет рассеянность, сужается объем восприятия. Изменения в работе мнемической системы носят выраженный двойственный характер. Остановимся подробнее на особенностях работы памяти

в старшем возрасте, которые непосредственным образом связаны с потенциалом освоения новых знаний.

Первичная память, обеспечивающая восприятие и переживание происходящего здесь и сейчас, остается практически неизменной. Кратковременная память — память на недавние события — слабеет и создает проблемы коммуникации и работы с информацией. Люди старшего возраста легко забывают недавно услышанное и увиденное; часто не могут вспомнить местоположение предметов, которые недавно еще держали в руках, забывают, что только что сделали то, что снова собираются сделать. Также возникают трудности при механическом запоминании: проявляется забывчивость в отношении дат, имен, времени запланированных свиданий, мест, куда были убраны деньги, очки, лекарства, предметы домашнего обихода и пр. При этом информация осмысленная, особенно интересная и полезная, запоминается весьма удовлетворительно, адекватно необходимости ее использования в практической жизни.

Долговременная память — особенно память на события, происходившие в детстве и юности, на информацию, полученную в этом возрасте, — улучшается. Остается сохранной память на приобретенные в прошлом навыки, особенно доведенные ранее до автоматизма. Кроме того, по мере старения более отчетливыми становятся ранние воспоминания. Этот так называемый эффект воспоминания (*reminiscence effect*) был зафиксирован эмпирически: наиболее живые и ценные воспоминания пожилых людей относятся к их детству и к началу взрослой жизни. Таким образом, работа памяти в старшем возрасте благоприятствует живости воспоминаний о прошлой жизни.

В старшем возрасте при определенных условиях актуализируются компенсаторные механизмы психики. Процесс протекает тем успешнее, чем в большей степени человек практически заинтересован в сохранности своих способностей. Так, например, снижение темпа психических реакций компенсируется опытом и тренировкой. Трудности с распределением внимания — его повышенной переключаемостью. Слабеющая с возрастом произвольная память корректируется использованием различных мнемических приемов, составлением письменных планов, записью важной информацией и использованием других вариантов «узлов памяти».

Вывод: таким образом, мы видим противоречивые тенденции — часть функций памяти ослабевает, другая часть — остается сохранной, третья часть — даже усиливается.

В целом современные исследования когнитивной деятельности на этапе старения опровергли концепцию «интеллектуального дефицита», в которой обосновывалась неизбежность снижения умственных

способностей. Изменения интеллектуальной деятельности носят сложный гетерогенный характер. Согласно модели Кеттелла (Cattell 1963), с возрастом (уже после 40–50 лет) снижаются показатели «подвижного, текущего» интеллекта, а показатели «кристаллизованного» остаются в норме почти неизменными. Первый «отвечает» за способность к обучению, абстрактное мышление, распознавание связей и закономерностей, а второй обеспечивает извлечение знаний и навыков из долговременной памяти и применение их в привычных условиях.

Интеллектуальная активность в старости переориентируется на решение проблем, актуальных для меняющихся условий жизни, среди которых большое внимание уделяется адаптации к изменениям социального статуса и физического состояния, включение в новое социальное пространство и сферы деятельности. Особое место среди обусловленных возрастом задач на этом этапе занимает переосмысление прожитой жизни.

Интеллект позволяет адекватно справляться с решением задач на основе опыта и накопленной информации. Невзирая на возраст, профессионалы успешно работают «до самой старости». Пожилые люди, следуя за своими интересами и потребностями, успешно овладевают новыми знаниями и осваивают современные технологии: мобильный телефон, скайп, компьютер. «Социальный» интеллект как совокупность интеллектуальных способностей, определяющих успешность прогнозирования и понимания поведения людей, в старшем возрасте (особенно у людей, «отмеченных» мудростью) нередко даже повышается.

Немецкий психолог Пауль Балтес описал модель «селективной оптимизации, сопряженной с компенсацией», которая позволяет сохранить и улучшить показатели когнитивной деятельности пожилых людей. Он иллюстрировал ее примером знаменитого российского пианиста Антона Рубинштейна. Отвечая на вопрос журналиста, как ему удается сохранять высокий профессионализм исполнения в столь преклонном возрасте, пианист перечислил три стратегии, позволяющие ему поддерживать высокий уровень приобретенных навыков:

- исполнение меньших по объему отрывков музыкальных произведений;
- многократное повторение каждого отрывка во время репетиций;
- замедление темпа игры перед быстрыми отрывками.

Эти стратегии и есть приемы селекции (меньшие по объему музыкальные произведения), оптимизации (большее число повторений на репетициях) и компенсации (использование контраста для усиления впечатления от скорости игры). «Я полагаю, что подобные знания — иная грань прагматизма стареющего мозга», — отмечает Пауль Балтес (Baltes&Smith 2003).

3. *Изменения в эмоциональной сфере.* Важную роль в жизни человека выполняет его эмоциональное состояние, настроение. В эмоциях выражается уровень удовлетворенности происходящим, воспоминаниями и прогнозируемым будущим. Переживаемые эмоции и чувства во многом определяют самочувствие человека и непосредственно сказываются на его поведении, отношении к нему окружающих.

Проявление эмоций в старшем возрасте носит, как правило, сглаженный характер, что является следствием ослабления интенсивности психических процессов. Ученые отмечают при этом более высокую степень сохранности высших эмоций, особенно связанных с творчеством. В пожилом возрасте значительно уменьшается способность человека регулировать свое поведение.

Именно поэтому у людей старшего возраста возможны вспышки неконтролируемых аффективных реакций в виде сильного нервного возбуждения. Происходят изменения и в динамике эмоциональных состояний. Растет переключаемость эмоций, повышается эмоциональная неустойчивость, отмечаются колебания настроения: ровное эмоциональное состояние может, казалось бы, беспричинно смениться повышенной тревожностью или грустью. Наблюдается также эмоциональный «застой», когда радостные или печальные события практически не сказываются на настроении старого человека.

Изменения в эмоциональной сфере имеют своеобразный полярный характер: повышенная эмпатия, чувствительность могут перемежаться с проявлениями эмоциональной холодности или вспышками гнева. Острое ощущение беспомощности и социальной изолированности порождает угрюмость, раздражительность. На этом фоне развивается неуверенность в себе, возникают страхи, апатичные состояния, депрессивные состояния. Они непосредственно связаны с изменениями социального статуса и часто являются просто реакциями на соприкосновение с эйджистскими практиками и эффектами самостигматизации.

*Резюме.* Таким образом, изменения психических функций на этапе старения имеют выраженный гетерогенный характер: частично происходит заметное снижение, некоторые функции поддерживаются на сложившемся уровне, а часть демонстрирует рост (мудрость). Резервные возможности Третьего возраста весьма велики, их подключение позволяет пожилым людям находить время и энергию для занятий, выходящих за рамки чисто бытовых проблем, — заниматься тем, что представляет интерес и доставляет радость. Наблюдаемое у старых людей снижение продуктивности познавательной деятельности часто является следствием самостигматизации, реакцией на эйджизм, — пожилые люди сами понижают свой когнитивный статус, что отражается на результативности

их интеллектуальной активности. В настоящее время разработан целый ряд методик, позволяющих активизировать когнитивные функции пожилых людей посредством включения их в различные виды интеллектуальной активности.

### 2.3. Типичные изменения образа жизни

Социальный статус в старшем возрасте существенно меняется. Ответственно меняется и образ жизни. Это связано с объективными условиями. Во-первых, завершается официальная трудовая биография. Во-вторых, изменяется структура семейных отношений, связанная с завершением цикла воспитания детей. В-третьих, наблюдается изменение состояния здоровья. Меняются социальные роли, заданные социальными институтами. Часть этой тематики мы рассмотрели в параграфе, посвященном понятию Третьего возраста. Здесь отметим, что все эти трансформации сказываются на изменении социальных связей и сферы общения.

#### *Изменения в сфере общения*

Особенностью биографической ситуации людей в Третьем возрасте является реконфигурация социальных связей. С одной стороны, наблюдается ослабление, а иногда разрыв прежних, связанных с профессиональной жизнью социальных связей. С другой стороны, появляются возможности формирования новых отношений. Но иногда эти возможности не реализуются. Задача образовательных практик — поддержать пожилых людей, помочь сформировать новые роли, способствующие активной жизни и социальному благополучию. Рассмотрим изменение общения подробнее.

Сокращается круг людей, с которыми пожилые люди поддерживают общение, изменяется содержание коммуникации. Сужение пространства социальных связей происходит вследствие как внешних обстоятельств, так и в результате личностных возрастных изменений. К внешним обстоятельствам относятся, прежде всего, прекращение обязательной профессиональной деятельности (у продолжающих работать процесс сокращения числа социальных контактов замедляется). Во-вторых, — «иных уж нет, а те далече» — в силу объективных причин уходят из жизни знакомые, друзья и родственники. В-третьих, вырастают дети, и общение с ними становится иным — более редким, менее вовлеченным. Наблюдается эффект опустевшего гнезда, который далеко не всегда компенсируется новыми обязанностями заботы о внуках. В-четвертых, проблемы здоровья и физические ограничения мобильности сокращают возможности непосредственного общения.

Возрастной статус вносит коррекции в *характер общения*:

- Многие ранее близкие контакты переходят в ранг весьма поверхностных. Нередко это касается сверстников, поглощенных возрастной тревожностью, своими болезнями и неприятием происходящего вокруг.

- Сокращается продолжительность коммуникативных контактов: физическое состояние выступает преградой к интенсивному общению, пожилые люди устают от эмоциональной включенности в общение и не могут интенсивно его поддерживать.

- Пожилые люди предпочитают избегать контактов с людьми, для которых характерны эйджистские высказывания и действия, оскорбляющими чувство собственного достоинства, — потребность в проявлении уважения к себе является для них одной из основных потребностей при изменении возрастного статуса.

- Отношения с родственниками чаще регулируются более молодыми членами семьи, что вызывает чувство зависимости (отягощенное нередко застарелыми взаимными обидами). Минимизация общих представлений, интересов с родственниками других возрастных групп порождает непонимание и стимулирует проявления недоброжелательности в общении; такие контакты также не приносят желаемого результата, порождают ощущение ненужности, чувство одиночества.

- При этом обостряется интерес к родственным связям и желание узнать как можно больше о положении дел у всех членов своей семьи. При их малочисленности или отсутствии старые люди стараются поддерживать связи с другими родственниками и знакомыми, хотя ранее мало интересовались их судьбой.

- С возрастом обостряется чувствительность к давлению окружающих, поэтому нередко пожилые люди стараются ограничивать контакты с теми, кто проявляет желание поучать, манипулировать, диктовать. Одновременно отмечается и противоположная тенденция — умело выстроенные тактики манипулирования преодолевают защитные барьеры, повышая податливость пожилых людей внешним влияниям, уговорам.

- Меняется ценностное отношение к общению. Приоритетной становится личная значимость контактов. Предпочтение отдается общению с людьми со сходными взглядами и ценностями, общими проблемами, с обладателями актуальной информации, необходимой для решения возникающих вопросов: от частных до мировоззренческих.

- Активная часть старых людей, включаясь в различные виды социальной деятельности (помощь соседям, забота о цветах у дома и пр.), выбирая хор или фитнес, на основе общих интересов и задач легко налаживают новые социальные связи, опирающиеся на сходство интересов и общность задач. Нередко новые контакты вытесняют старые: общность интересов и включенность в совместное дело довлеют над продолжи-

тельностью знакомства. Новые дружеские контакты приобретают особую ценность, подчеркивая самостоятельность выбора и возможность контролировать общение.

- В сфере общения своеобразным новообразованием согласно психологической терминологии является потребность старых людей в разговорах о прошлом: о жизни, какой она была, о людях, наполнивших ее пространство, о самом себе, своих достижениях и жизненных перипетиях, значимых событиях, интересных фактах, ошибках прошлого и извлеченном из них опыте. Предпочтение отдается тем собеседникам, в общении с которыми можно обсуждать прошлое: говорить о детстве, работе, значимых событиях, интересах, отношении к жизни, извлеченных из опыта жизненных уроках. Отсутствие собеседников, отвечающих этой потребности, вызывает ощущение невостребованности, ненужности, оторванности от общества. Это приводит к обострению чувства одиночества, тревожности, развитию эгоцентризма. Жалобы на одиночество выходят у старых людей на первое место.

**Одиночество** — одна из экзистенциальных проблем, актуальных для человека на всем протяжении его жизни. Присущая одиночеству как психическому феномену амбивалентность в старшем возрасте представлена также двойственно. С одной стороны, вынужденное одиночество является социально-психологическим ответом на социальную изоляцию, конфигурацию ролей, отчужденность от социальных контактов. С другой стороны, актуализируется потребность в одиночестве — уединении.

Сокращение круга общения по объективным причинам (уход близких из жизни, прерывание контактов в результате прекращения профессиональной деятельности и малоподвижности, вследствие физических недомоганий) сопряжено с сознательной минимизацией контактов. Одиночество нередко возникает как результат отказа от контактов, обременительных и не отвечающих интересам человека. Уход в одиночество может выступать как инструмент защиты от давления со стороны окружающих, пытающихся корректировать поведение старых людей. В этих случаях самоизоляция выступает своеобразным барьером, защищающим свободу и независимость человека.

Хорошо известно, что возможность уединения является настоятельной потребностью человека любого возраста, однако для каждого возрастного этапа характерны свои особенности. Меняется иерархия ценностей. Обостряется потребность в переосмыслении прожитой жизни, в погружении в воспоминания, связанные со значимыми для человека людьми и событиями. Растет значимость оставшегося впереди временного интервала, и человек сознательно отказывается от контактов, нарушающих гармо-

нию его личного пространства, препятствующих занятиям, имеющим для него приоритетную ценность.

Испытывая одиночество, страдая от него, пожилые люди нередко психологически не готовы завязывать новые контакты. Повышенные требования к окружающим их людям приводят к разочарованию новыми знакомыми, и они предпочитают избегать контактов, боясь быть непонятыми и отверженными. Даже окруженные достаточным количеством потенциальных партнеров по общению, старые люди часто не могут установить контакты, помогающие снять остроту переживания чувства одиночества. Исследования показывают, что пожилые люди, проживающие в домах ветеранов, как правило, в большинстве своем поддерживают друг с другом весьма формальное общение, активно жалуясь при этом на тяжесть чувства одиночества (Яковлев и др. 1996: 65–66). В работах Перлана и его коллег зафиксировано, что острота переживания чувства одиночества среди старых одиноких людей, которые проживали с родственниками, нередко выше, чем у их одиноко проживающих ровесников (см. Покровский 1989). Преодолеть негативные аспекты чувства одиночества позволяет активное включение в социальную деятельность, забота о себе, которая выражается в том числе и освоении новых навыков. В этом неоценимую помощь могут оказать образовательные практики.

Итак, несмотря на эффекты социальной изоляции, вызванные изменением статуса и социальных связей, в Третьем возрасте существуют возможности социальной интеграции. Существует потенциал поддержания старых связей на новой основе, формирования новых отношений, мобилизации ресурсов творческой деятельности. Образовательные практики, адресованные людям Третьего возраста, помогают наполнить смыслом и переоценить изменившуюся биографическую ситуацию, сформировать новые ролевые модели.

#### **4. Вызовы развития личности в третьем возрасте и биографическая работа**

Изменение биографической ситуации в Третьем возрасте — вызов, ответом на который является поиск новых жизненных смыслов, жизненных целей, занятий, обеспечивающих возможность выстраивать свою жизнь так, чтобы получать от нее удовлетворение. В исследованиях последних десятилетий все чаще подчеркивается потенциал личностного развития в старшем возрасте (Ананьев, Анцыферова, Краснова, Лидерс, Baltes и др.). Особый интерес представляют те личностные новообразования, которые характерны именно для Третьего возраста. Личностные изменения, обусловленные вступлением в позднюю фазу

жизни, многообразны и противоречивы, одни люди меняются больше, перемены в других менее заметны.

Важными факторами, определяющими изменение личностных характеристик, являются условия и сложившийся образ жизни. Мы можем наблюдать широкую палитру их модификаций. Но общим для всех «вызовом старости» к личности является потребность в осмыслении своего существования, в самоопределении. Актуализируется процесс переосмысления собственной биографии, значимых жизненных событий, подводятся итоги прожитой жизни. Процесс определения идентичности сопровождается переосмыслением истории собственной жизни в контексте исторических событий, через призму родовых связей, «взвешивается» на весах ценностных категорий. Умение получать удовольствие от жизни в старости и ценить ее является следствием принятия прожитой жизни во всем ее многообразии. Субъективный образ жизненного пути личности претерпевает при этом существенные трансформации. Результаты этой непростой биографической работы определяют уровень самоуважения пожилых людей.

Э. Эриксон, классик возрастной психологии, описывая особенности последней, восьмой в его периодизации, стадии жизненного цикла человека, характеризует ключевую проблему личностного развития как обретение целостности *эго*. Целостное *эго* личности он описывает как самопринятие и удовлетворенность прожитой жизнью. Недостаток эгоинтеграции проявляется в неудовлетворенности, негативном отношении к тому, что было сделано и порицанию себя за то, что осталось нереализованным. На одном полюсе — осознание цельности, умиротворение, покой, на другом — разочарование, отчаяние, страх смерти.

Практики воспоминаний позволяют пожилым людям осуществить ревизию жизненного опыта. Он переосмысливается и структурируется, прошлое увязывается с настоящим и будущим. Способность «принять» себя во всей полноте биографии, перестать заниматься самобичеванием за свершенные ошибки и допущенные просчеты, «увидеть» подлинно значимое в своей жизни — вот ключевой момент личностного развития в этом возрасте.

Критики справедливо отмечают, что предложенная Эриксоном модель не является универсальной, поскольку не учитывает культурное разнообразие и поколенческие различия в переживании старшего возраста<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> В более поздней работе *The Life Cycle Completed: Extended Version* (Завершенный жизненный цикл — развернутая версия) Эриксоны (Erikson & Erikson 1997) пересмотрели первоначальную восьмиступенчатую модель жизненного цикла личности, добавив девятую фазу. Эта фаза соответствует возрасту старше

Эмпирические исследования свидетельствуют о том, что далеко не все пожилые люди обращаются к воспоминаниям с целью обретения целостности, что не мешает их адаптации к новому этапу жизни.

Мощным стимулом для переосмысления места и роли воспоминаний в жизни пожилых людей стала статья американского гериатра Роберта Батлера, опубликованная в журнале «Psychiatry» в 1963 году и положившая начало обширной дискуссии и эмпирическим исследованиям. В ней Батлер констатировал, что для старшего возраста (после 65 лет) характерен универсальный духовный и интеллектуальный опыт, который он назвал *life review*. Этот термин можно перевести словосочетаниями «ревизия жизни» или «переосмысление жизни». В других источниках мы встречаем перевод — пересмотр жизни (Кутузова Д.). Этот процесс объясняет рост частоты, яркости и значимости воспоминаний в старшем возрасте. Воспоминания рассматриваются Батлером как механизм целостной ревизии пережитой жизни. В настоящее время в социальной геронтологии *пересмотр жизни* как совокупность практик биографической работы считается способом поддержания активной личностной позиции и когнитивной витальности.

Процесс ревизии жизни может проходить как рефлексивно, так и неосознанно, и именно поэтому память о давнем прошлом оказывается особенно яркой и ассоциативно насыщенной на этом жизненном этапе. Батлер (в отличие от Эриксона) различает воспоминания и пересмотр жизни на том основании, что первые далеко не всегда предполагают переоценку жизненного опыта.

Практики биографической работы — ревизии жизни — социально и культурно обусловлены. Они могут принимать такие формы, как работа с генеалогией, архивные изыскания, организация домашних музеев памятных вещей и фотографий и проч. Ее результаты — мемуары, автобиографии или устные рассказы о жизни — не рассматриваются как истина в последней инстанции. Они представляют собой попытки понять, интегрировать и оценивать/переоценивать те поступки, которые совершал в своей жизни человек.

Эмпирические исследования, проведенные Батлером и его последователями, позволили апробировать методику биографической работы для использования ее в терапевтических целях. В настоящее время биогра-

---

85 лет; характеризуется утратой физических сил, ослаблению контроля и автономии. Главной задачей возраста считается сохранение воли к жизни, несмотря ни на что, поддержание надежды и межличностного доверия. В целом задачи этого возраста подобны, по мнению авторов, задачам раннего детства. На этом этапе жизненный цикл замыкается, как бы совершая круг и возвращаясь к своему началу на новом уровне.

фический метод широко используется в практике работы с пожилыми людьми. Он позволяет структурировать процесс осмысления пожилым человеком своей личной истории и помогает осознать значение своего прошлого для текущей жизни. В качестве основных представлены два подхода: субъективно ориентированный и исторический. В первом варианте исследуется преимущественно внутренняя жизнь человека через призму субъективно значимых событий, включая травмирующие (ошибки, конфликты). Во втором варианте упор делается на рассмотрение фактологических жизненных вех.

Выбор конкретной техники ревизии жизни определяется индивидуальными особенностями человека — состоянием здоровья и возрастом, личностными характеристиками и уровнем образования, психоневрологическим статусом. Формы биографической работы могут быть индивидуальными или групповыми, непосредственными или заочными, выполняемыми как домашнее задание, представляемой в устной или письменной форме. Довольно часто пересмотр жизни, как спонтанный, так и контролируемый, включает обращение к меморабилиям — памятным знакам, таким как семейные фотоальбомы, письма, портреты, генеалогии. Проект пересмотра жизни может включать посещение памятных мест, возвращение на покинутую родину, посещения мест проживания предков. Все эти действия являются частью биографической работы по пересмотру жизни и стимулируют воспоминания. Востребованность методики подтверждает ее продуктивность, позитивное влияние на психологическое здоровье и самооценку (Birren and Cochran 2001, Haight и др. 2000).

*Исследователи выделяют три ключевых момента пересмотра жизни.*

Во-первых, воспоминания фокусируются на положительном опыте и личных достижениях в разных сферах жизни — семейной, профессиональной, в мире увлечений и духовных поисков. Представители старших поколений с помощью обзора жизни стремятся максимизировать эмоциональное вознаграждение.

Во-вторых, благодаря воспоминаниям происходит примирение со сложностями и конфликтами пережитого опыта. Пожилые взрослые приспособляются к вызовам своей жизни — они переживают утраты, связанные с прекращением занятости, смертью близких друзей и родственников, вдовством. Этот опыт утраты и горевания прорабатывается с помощью воспоминаний о прожитой жизни.

В-третьих, проработка прошлого предполагает неприятие определенных фрагментов жизненного опыта, ставших предметом переосмысления в старости. Фиксации на идеях о прекрасном безоблачном прошлом или неразрешенных конфликтах — типичны для практик *life review*. Непроработанная память об утратах и конфликтах может стать источником депрес-

сии, коммуникативных сбоек и даже иметь последствия для физического здоровья. Поэтому необходим индивидуализированный подход к выбору конкретной методики проведения биографической терапии (Haber 2006).

В отечественной практике интервьюирование старых людей в последние годы также начинает широко использоваться в обслуживании пожилых людей, входит в учебные программы подготовки гериатров, работников социальных служб. Так, например, М. Логунцова и Ю. Фролов (2011) показывают, как контролируемый экспертами процесс интервьюирования молодыми волонтерами пожилых людей способствует росту самоуважения и самооценки живущих в доме-интернате пожилых людей. Описания методик и результатов их применения на практике представлены в работах М. Ермолаевой (2002), Я. Л. и М. Я. Либерманов (2001).

В целом спонтанная и организованная биографическая работа является неотъемлемым свойством опыта жизни в старшем возрасте. Кроме того, различные формы вербализации воспоминаний могут формой деятельности, придающей смысл жизни, избавляющей от давящего чувства одиночества, актуализирующей позитивные эмоции, что способствует повышению их общей самооценки и ситуативного настроения.

Все описанные выше вызовы Третьего возраста необходимо учитывать в образовательных практиках. Эти особенности не всегда отчетливо осознаются пожилыми людьми, но, тем не менее, они отражаются в мотивах их отношения к образовательным практикам. Ниже мы рассмотрим особенности мотивации и предложим рекомендации для образовательных практик.

### **3. Мотивы включения пожилых людей в образовательные программы**

Включенность в образовательное пространство является инструментом, способствующим реализовать проект Третьего возраста и совладать с его вызовами, которые мы описали выше. Образовательная деятельность связывает человека не только с окружающим его миром и другими людьми, но и с самим собой, поскольку дает ему возможность расширить пространство своих представлений и получить новый опыт, помогает разобраться в происходящем вокруг и в самом себе, определить свои перспективы и приобрести необходимые знания и практические навыки. Основные функции образования в Третьем возрасте — развивающая и адаптивно-компенсаторная.

На социальном уровне на первый план выходят задачи, обеспечивающие развитие умений и навыков, необходимых для организации эффективной и комфортной жизнедеятельности в позднем периоде жизни. На личностном уровне включенность в образовательную деятельность

помогает преодолевать опасности инволюции и интеллектуального застоя, поддерживать психическое и физическое здоровье. Получение новых знаний способствует осмыслению событий быстро меняющегося мира и самого себя в этом мире. Появляются новые ресурсы в поиске ответов на экзистенциальные вопросы, актуальные для Третьего возраста, связанные с осмыслением прожитой жизни.

Конкретная мотивация участников образовательных программ может быть самой разнообразной. При этом надо помнить, что включение в образовательный процесс не только удовлетворяет конкретный познавательный интерес пожилого человека, но и уменьшает социальную изоляцию, снимает остроту чувства одиночества и тревоги, повышает коммуникативную компетентность. В целом формируется более позитивное отношение к этому этапу жизни, открываются возможности для самовыражения, использования жизненного и профессионального опыта, реализации творческого потенциала.

Казалось бы, достоинства обучения для данной социально-возрастной группы очевидны. Однако потенциальный контингент куда как выше реального. Связано это, в первую очередь, с тем, что мотивация к образованию у пожилых людей развита довольно слабо. В чем основные социально-психологические причины невысокой ценности обучения в среде людей пожилого возраста?

В нашем обществе существует целый ряд стереотипов, согласно которым пожилому человеку образование не нужно. Во-первых, считается, что пожилым людям не по силам осваивать новые знания. Во-вторых, у большинства взрослых людей отношение к формальному образованию отрицательное в силу негативного образовательного опыта. В-третьих, такому новому знанию не всегда можно найти прикладное применение. В-четвертых, считается, что социальные роли пожилых людей не предполагают получения нового знания. Сами пожилые люди зачастую считают, что «учеба — это для молодых, а мы — старики, что поймем? Нам уже поздно», «старую собаку новым фокусам не научишь». В качестве довольно стойкой преграды выступает также нежелание вновь оказаться в роли ученика, особенно не справляющегося с заданиями и отвечающего невпопад («стыдно, в моем-то возрасте»). Многие опасаются предвзятого отношения со стороны преподавателей и потенциальных партнеров по обучению. Повышенная тревожность в связи с этим приводит к тому, что они не могут органично включиться в сам процесс и получать от него удовольствие, а тратят дополнительные силы на свою «защиту». Одни при этом гасят свой интерес, боясь, например, задать лишний вопрос, чтобы не привлекать к себе особого внимания. Другие, из числа тех, кто считает, что «лучшая защита — нападение», тратят свои силы на дока-

зательство своей компетентности и интеллектуальной состоятельности. Оба пути создают пожилым людям дополнительные трудности и снижают возможную ценность их участия в образовательном процессе.

Что стимулирует «поход за знаниями» в третьем возрасте? Причины самые разные, от узко утилитарных, сугубо прагматических, до мировоззренческих, экзистенциальных. Объединяет их личностная включенность, непосредственный интерес к новой информации как источнику знаний, необходимых для решения насущных проблем.

*Выделим группу мотивов, связанных с адаптацией к новому социальному положению, решению проблем социальной интеграции.*

Прагматические мотивы — желание овладеть необходимыми навыками, отсутствие которых является серьезной помехой для выполнения тех задач, которые человек ставит перед собой. Например, человек пишет книгу воспоминаний и хочет глубже разобраться в истории родных ему мест, а текст набирать на компьютере, поскольку это гораздо эффективнее и надежнее. Особым мотивом может стать стремление преодолеть социальную изоляцию, «уйти» от одиночества — потребность заполнить пустоту, образовавшуюся после ухода с работы, наполнить свою жизнь интересным занятием, приносящим радость; отключиться от бытовых забот и получить новые впечатления.

Привлечь пожилого человека к образовательным практикам может потребность усовершенствовать свой образ жизни — структурировать свободное время, активизировать интеллектуальный потенциал. Стимулом может выступать желание обрести новый круг общения или поддержать существующие контакты («за компанию»). Часто пожилые люди приходят на занятия просто потому, что близкие им люди пригласили или похвалили тот иной посещенный ими курс. Потребность быть интересным, востребованным, приобретая информацию, интересующую домашних, друзей и знакомых; желание иметь общий предмет для разговора — несомненно мотивирует к получению новых знаний. Выбор содержания образовательных программ опосредованно может диктоваться интересами детей или внуков, друзей и других близких людей, с которыми нравится проводить время. Желание разобраться в основах современной живописи и интерес к компьютеру (о котором так много говорят сын и внук) становятся мотивом, непосредственно связанным с кругом общения.

*Отдельную группу составляют мотивы, обусловленные проблемами личностного развития.*

Стремление к самореализации, желание реализовать интересы, на удовлетворение которых раньше всегда не хватало времени — все эти потребности, несомненно, привлекают людей к получению новых знаний. Связанный с этой потребностью содержательный выбор соот-

ветственно может быть очень широк. Иногда пожилые люди активно осваивают творческие виды деятельности, которой раньше никогда не занимались, — начинают рисовать, лепить, танцевать.

Потребность в самопознании, интерес к самому себе стимулирует интерес к психотренингам, освоению навыков работы с архивами. В последнее время люди все чаще обращаются к истории жизни своей семьи, генеалогическим разысканиям.

Среди мотивов обращения к проблематике медицины и психологии — желание разобраться в изменениях, сопровождающих процесс старения, овладеть техниками замедления инволюционных процессов, стратегиями повышения качества жизни в старшем возрасте.

Потребность в решении экзистенциальных, мировоззренческих проблем, определение своей новой идентичности привлекает людей в образовательные программы, имеющие философское, религиозное, эзотерическое содержание.

Несомненно, данный перечень мотивов очень условен и далеко не полон. Вместе с тем он делает очевидным тот факт, что образовательные цели пожилых людей тесно связаны с их личным опытом и вызовами Третьего возраста. Многоплановость образовательной мотивации коррелирует с многообразием эффектов образовательной деятельности пожилых людей. Независимо от конкретных запросов пребывание в образовательном пространстве приводит к следующим позитивным эффектам, повышающим качество жизни:

- стимулирует интеллектуальную активность;
- включает в социальную жизнь и помогает преодолевать чувство одиночества;
- поддерживает навыки вербализации и коммуникации;
- обогащает информацией, которая повышает социальную компетентность;
- тренирует навыки саморегуляции, которые в пожилом возрасте имеют тенденцию к снижению;
- помогает больше узнать о себе самом посредством взаимодействия с другими;
- позволяет осознать свою уникальность и неповторимость, что имеет большую ценность для решения такого важного возрастного вопроса, как осознание своей целостности, определения идентичности.

#### **4. Советы организаторам образовательных программ для граждан третьего возраста**

- Важно уже на первом этапе обеспечить субъектность учебного процесса — создать условия для активного включения «учеников» в его

организацию: предоставить возможность выбора интересующих тем и форм занятий. Свобода выбора повышает включенность. Диктат воспринимается как проявление эйджизма.

- Старайтесь подчеркивать прикладные характеристики любой новой информации, дайте возможность учащимся самим предлагать варианты ее применения, не бойтесь повторов, вы можете их разнообразить, подчеркивая нюансы: «повторение — мать учения».

- Активно используйте принципы интерактивного обучения. На лекциях в этом возрасте спитесь особенно хорошо. Устраивайте обсуждение отдельных вопросов в малых группах. Подключайте имеющиеся знания, опыт пожилых людей. Очевидно, что и вам удастся узнать что-то новое для себя, услышать о неожиданном применении сообщаемого вами материала.

- Отбирая информацию, следует иметь в виду, что она должна быть «завязана» на актуальные для собравшейся аудитории проблемы. Обучение в старшем возрасте должно быть ориентировано на насущные потребности, а не на получение знания «про запас».

- Учитывая ценность пребывания пожилых людей в образовательном пространстве, продумывайте варианты домашней работы, опирающейся на индивидуальное осмысление разбираемых на занятиях вопросов — дневники, эссе, заполнение таблиц, вопросников.

- Эффекты научения возрастают, когда приобретенные знания и навыки апробируются в конкретных практических ситуациях, типичных для пожилых людей. Готовьте соответствующий материал, опираясь на потребности и интересы аудитории. Меньше теории, больше прикладной практики, обсуждений в группах.

- Для успеха образовательных программ необходимо сочетание и чередование активных и пассивных методов. Хотя в старшем возрасте замедляются процесс обучения и реагирования, сама возможность обучения не угасает. Совет, который дают специалисты — чередовать виды деятельности каждые 20 минут. Рекомендуемые типы занятий — маленькие лекции, иллюстрации на конкретных случаях, игровые формы, включая ролевые игры, аудиовизуальные материалы, групповые дискуссии, инструменты самооценки, тесты.

- Избегайте формального и иерархического стиля взаимодействия. В третьем возрасте дистанция между преподавателем и учащимся должна быть минимальной. Эффективны партнерские отношения, предполагающие, что вы компетентны в одних ситуациях, ваши «ученики» — в других.

- Отметки, контрольные работы и другие способы оценивания демотивируют людей старшего возраста. Эффективны рекомендации, советы и «поглаживания»: «какой неожиданный поворот», «это креативно», «этот пример очень интересен».

## Список литературы

- Ананьев Б. Г. 2008. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Ди-рект-Медиа.
- Анцыферова Л. 2004. Психология личности. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека. // *Психологический журнал*, № 3.
- Бодалев А. 1998. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Флинта-Наука
- Григорьева И. А. 2006. Социализация в процессах исключения и включения // *От-чественные записки*, 3.
- Деркач А. А., Селезнева Е. В. 2006. Акмеологическая культура личности. М. РАГС.
- Ермолаева М. В. 2002. Практическая психология старости. — М.: Изд-во ЭКСМО Пресс
- Корсакова Н. К., Краснова О. В. Социальная психология старения как основная со-ставляющая социальной геронтологии. // *Мир психологии*, 1999, № 2, с. 96–106
- Краснова О. В. Социальная психология старения. 2002. В кн. Краснова О. В., Ли-дерс А. Г. (ред.), Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Изда-тельский центр «Академия».
- Кугузова Д. <https://narrlibrus.wordpress.com/> доступ 7 мая 2015 г.
- Либерман Я. Л. 2001. Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней взрослости / Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман; Урал. ин-т со-циал. и общин. работников. — Екатеринбург: Банк культ. информ.,
- Лидере А. Г. 2003. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании. В кн.: Краснова О. В., Лидерс А. Г. Психология старости и старе-ния. ИЦ Академия.
- Логунцова М. А., Фролов Ю. И. 2011. Динамика самоуважения пожилого человека, проживающего в доме-интернате, в связи с повествованием его жизненного пути молодыми людьми // *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека. «Дубна»*. № 1.
- Малева Т. Мау В. Четыре стратегии обеспечения старости. Выступление 17.12.2013.. <http://gigama.ster.ru/tatyana-maleva-vladimir-mau-chetyre-strategii-obespecheniya-starosti>
- Молчанова О. Н. Поздняя взрослость // В кн.: Психология / Под общ. ред.: Б. А. Со-сновский. 2-е изд., перераб и доп.. М.: Юрайт, 2011. Гл. 37. С. 645–670.
- Покровский Н. Е. (Ред). 1989. Лабиринты одиночества. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1989
- Розова Т. Н. 2003. «Значимые события» как метод психологического консультирования пожилых людей, в Кн.: Психология старости и старения. Сост. О. В. Краснова, П. Г. Лидерс. М.
- Френкель З. 1945. Удлинение жизни и активная старость. Л., 1945; 2 изд., М., 1949, (под заглавием «Удлинение жизни и деятельная старость»);
- Семенова В. Социальная динамика поколений: проблема и реальность, М: РОС-СПЭН, 2009.
- Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. 1996.
- Эриксон Э. 2000. Жизненный цикл: эпигенез идентичности / Э. Эриксон // Психология личности. Хрестоматия. Том 1. Самара, 2000.

- Яковлев О. Г., Шипотыко Д. А., Дубков В. М. Исследование некоторых аспектов общения пожилых людей, проживающих в доме ветеранов // Медицинские и социальные вопросы в геронтологии: Самарские лекции. Самара, 1996. Ч. 1. С. 65–66.
- Baltes, P. B., & Smith, J. 2003. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age // *Gerontology*, 49, 123–135.
- Birren, J., & Cochran, K. (2001). Telling the stories of life through guided autobiography groups. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 2001.
- Butler, R. (2002). Life review. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 35, 7–10.
- Butler, R. N. (1963). «The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged.» *Psychiatry* 26 Pp. 65–76. LoGerfo, 1981
- Cattell, R. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54, 1–22. (1965 citations)
- Cook, E. 1998. Effects of reminiscence on life satisfaction of elderly female nursing home residents. *Health Care for Women International*, 19, 109–118
- Erikson, E., & Erikson, J. 1997. The life cycle completed: Extended version. New York: Fielden, M. 1990. Reminiscence as a therapeutic intervention with sheltered housing residents: A comparative study. *British Journal of Social Work*, 20, 21–44.
- Haight, B., Michel, Y., & Hendrix, S. 2000. The extended effects of the life review in nursing home residents // *International Journal of Aging and Human Development*, 50, 151–168.
- Haber, D. 2006. Life Review: Implementation, Theory, Research, and Therapy // *Aging and Human Development*. Vol. 63 (2) 153–171
- Havighurst R. J. 1961. Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8–13.
- Iversen, T. N., Larsen, L. & Solem, P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nordic Psychology*, 61, 4–22.
- Laslett P. 1989. *The Fresh Map of Life. The emergence of the third age*. London: Wiedebfeld & Nicolson.
- Nelson, T. (Ed.) (2002). *Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older People*. MIT Press
- Stevens-Ratchford, R. 1993. The effect of life review reminiscence activities on depression and self-esteem in older adults // *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 47. P. 413–420.

## Особенности обучения людей старшего возраста

### **Майорова Елизавета Юрьевна,**

кандидат политических наук, специалист по соц. работе; руководитель проекта «Все года» ([vsegoda.ru](http://vsegoda.ru)), созданного на базе Университета ИТМО в ходе реализации программы Благотворительного общества «Невский Ангел» «Вектор добровольчества — старшее поколение»; старший преподаватель кафедры «Менеджмент» Санкт-Петербургского филиала ФГОБУВПО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

### **Соловьева Екатерина Олеговна,**

кандидат социологических наук; доцент кафедры «Менеджмент» Санкт-Петербургского филиала ФГОБУВПО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»; специалист по разработке методических рекомендаций по обучению людей старшего поколения, специалист по использованию интерактивных форм обучения в образовательном процессе с акцентом на развитие творческих способностей

#### Содержание

##### Введение

1. Особенности дистанционного обучения пожилых людей
  - 1.1. Специфика восприятия информации пожилыми людьми
  - 1.2. Законы эффективного обучения людей старшего возраста
  - 1.3. Использование в обучении пожилых людей дистанционных технологий
  - 1.4. Способы оптимизации размещения информации в интернет-ресурсах, нацеленных на обучение пожилых людей
2. Заключение и советы организаторам

##### Введение

Известно, что пожилые люди благодаря развитию системы здравоохранения, появлению новых способов коммуникации имеют возможность вести активный образ жизни в гораздо большей степени, чем раньше. Пенсионный возраст все чаще рассматривается как плодотворный период, который можно посвятить саморазвитию и самореализации. Безусловно, обучение является важным элементом активного образа жизни любого человека. При этом система обучения людей старшего возраста в России еще находится в начальном состоянии.

Различные исследования доказывают, что постоянное обучение чему-то новому положительно влияет на самочувствие пожилого человека и способствует долголетию.

В области культуры и образования люди старшего возраста могут претендовать на соблюдение конституциональных гарантий на их вовлечение в активную культурно-досуговую и образовательную деятельность независимо от пола, национальности, происхождения, социального и имущественного положения, политических, религиозных и иных убеждений, места жительства. Следует отметить, что только посредством обучения пожилые люди могут развивать свой интеллект и разрушать стереотип, который сложился у многих о поколении Третьего возраста. Для пожилых людей необходимо осознать, что быть обучаемыми или учить самим — это тоже богатейший опыт.

*Творческая работа — обучение, получение и освоение нового знания обязательно предполагает творческую работу — позволяет поддерживать активность ума, реализовывать потребность быть успешным и стремиться к чему-либо.*

Календарный возраст человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием, и поэтому старость имеет по отношению к молодому поколению многие преимущества, такие как источник опыта, знания, мудрости и таланта, которые могли бы быть реализованы и использованы при определенных условиях. Установлено, что чем интенсивнее работает пожилой человек творчески, тем дольше сохраняется активность его ума, поддерживаются интеллектуальные возможности, тем больше шансов на продолжение его жизни. Статистика показывает, что уровень образования людей старшего возраста в современной России достаточно высокий, и это в определенной мере может служить основанием для характеристики их потребностей и интересов. Для людей старшего поколения представляется важным как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Обучение же может способствовать ресоциализации человека старшего возраста.

## **1. Особенности дистанционного обучения пожилых людей**

### **1.1. Специфика восприятия информации пожилыми людьми**

Технологии обучения людей старшего возраста могут быть самыми разнообразными. Выбор той или иной формы связан с преобладанием у таких лиц индивидуальных ценностных ориентации, привычек, склонностей, интересов и желаний. Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство лиц пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность

в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении. Причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения. Рациональное сочетание занятий любимым делом с позитивным социальным окружением в условиях стабильности быта, внутрисемейных взаимоотношений оказывает на самочувствие пожилых людей самое благоприятное воздействие.

Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит, поэтому при обучении пожилых людей важно не только удовлетворить познавательные культурные интересы, сохранить и повысить общий интеллектуальный уровень, но и обеспечивать создание условий для свободного разнообразного общения лиц старших возрастных групп между собой, способствовать вовлеченности людей старшего возраста в сферы политических, социально-экономических отношений.

Обучение людей пожилого возраста характеризуется двумя противоречивыми явлениями: высокой долей ответственности и самомотивации к обучению, с одной стороны, и уверенностью в том, что они уже выучились, и их опыт и знания выше, чем у преподавателей.

Кроме того, пожилые люди часто сомневаются в своих способностях учиться, боятся показаться неграмотными, необучаемыми, проиграть в сравнении с другими слушателями группы.

Психологи выделяют следующие основные особенности, отличающие учащегося третьего возраста:

- 1. Часто критически относятся к попыткам руководить ими, даже если вслух этого не высказывают, имея все основания полагать, что они — самостоятельные сформировавшиеся личности.*
- 2. Оценивают любую поступающую информацию через призму накопленного жизненного, социального и профессионального опыта.*
- 3. Мотивация к учебе заключается в совершенно определенном стремлении с помощью обучения решить свои проблемы (научиться современным информационным технологиям, получить возможность общения, развлечения и т. д.).*
- 4. Восприятие ими информации неизменно сопровождается эмоциональной оценкой, при этом информация, сопровождаемая отрицательной эмоцией, часто «блокируется».*
- 5. В пожилом возрасте, как и в детстве, активно функционирует интуитивно-образное мышление.*

## 1.2. Законы эффективного обучения людей старшего возраста

Обучение людей старшего возраста должно исходить, прежде всего, из обучения действием, необходима постоянная практика, сопровождаемая обсуждением возникающих вопросов. Рекомендуется использовать принцип изложения материала «от простого к сложному». Для того, чтобы люди старшего возраста хорошо усвоили изучаемый материал, необходимо, чтобы обучение было интерактивным, т. е. обеспечивающим вовлеченность, участие самого обучающегося.

Людам старшего возраста чрезвычайно важно живое общение, которое можно получить только в ходе разговора с живым эмоциональным и неравнодушным человеком. Поэтому перед началом занятия рекомендуется познакомиться со всеми присутствующими и выяснить, с какими ожиданиями пришел на занятие каждый человек. Также рекомендуется выяснить с помощью различных вопросов, какой уровень знаний у членов группы по изучаемой дисциплине. Это поможет не только установить контакт, но и правильно сориентироваться в последовательности изложения материала.

Для того, чтобы обучение группы, состоящей из людей старшего возраста, было эффективным, работу с такой группой стоит основывать на принципах диалога и активного участия обучаемых. В таком случае преподаватель становится и психологом, и организатором, вовлекает группу в непринужденную активную работу, ведущую к эффективному результату. Понятно, что классическая лекция и даже лекция с элементами беседы с преимущественным положением ведущего, не могут привести к таким результатам.

### Рассмотрим несколько основных законов обучения людей старшего возраста:

#### 1. Паритетность

Преподаватель, организатор обучения является и участником группы. У каждого обучающегося должна быть возможность высказывать свое мнение в корректной форме.

Организационно-технические и ораторские приемы:

- расставляйте мебель в круг или полукруг вместо рядов;
- находитесь в кругу участников, а не стойте вдалеке перед группой;
- избегайте директивного стиля работы, стиль речи — не доклад, а беседа;
- заранее продумайте варианты обращения к группе;
- повторяйте свои вопросы и указания мягко, не проявляя раздражения, не торопите с ответом;
- дайте возможность (или создайте видимость) самостоятельного выбора методов обучения;

- стимулируйте самоконтроль, чтобы обучающиеся чувствовали некоторую степень контроля над обучением, видели прямую связь между их усилиями и результатом.

#### 2. Творчество

Опыт всегда заставляет воспринимать новое знание через привычные нормы, заложенные стереотипы. Для того, чтобы полноценно получать новое знание, необходимо начать его генерировать самостоятельно.

Организационно-технические и ораторские приемы:

- используйте дидактическую технику (привычную и ожидаемую слушателями Третьего возраста) в сопровождении с вопросами, побуждающим к размышлению;
- применяйте различные методы работы в группах, дискуссии, чтобы дать возможность использовать свой опыт и в то же время возможность исследовать что-то новое и учиться самим;
- поощряйте вопросы, даже если вам кажется, что ответ очевиден, отвечайте так, будто вопрос помогает вам раскрыть важнейшие аспекты темы (если вопросов мало, то, может быть, слушатели боятся их задавать, чувствуют себя неуверенно);
- используйте аналогии, особенно при употреблении специальной терминологии (например, при обучении информационным технологиям), апеллируйте к жизненному опыту слушателей.

#### 3. Ориентированность на личность

Обучение людей пенсионного возраста предполагает необходимость учитывать их личный опыт и знания, особенности психологического характера.

Организационно-технические и ораторские приемы:

- используйте дедуктивный способ обучения (индукция — для детей и подростков!), для людей пенсионного возраста более естественно является обучение «от общего к частному»;
- связывайте изучаемый материал с ситуациями, с которыми пожилым людям приходится сталкиваться в повседневной жизни;
- давайте такие задания, с которыми слушатели могут успешно справиться;
- возможность поделиться опытом позволяет пожилым людям учиться с большим удовольствием, вспоминая те или иные ситуации из биографии на учебных занятиях — все это подпитывает их самоуважение, желание, чтобы их опыт, идеи признавались как значимые.

#### 4. Согласие и гармония

Позитивные эмоции, полученные в процессе обучения, повышают эффективность этого процесса как минимум в два раза.

Организационно-технические и ораторские приемы:

- приходите в аудиторию заранее, чтобы встретить своих слушателей;
- не бойтесь тратить время на перерывы, разминки, так как пожилым людям нужно больше времени для того, чтобы усваивать информацию, запомнить и воспроизвести алгоритм действий, выполнить задания;
- представляйте объясняемый материал визуально для того, чтобы создать в сознании обучаемого верные образы, так как в этом возрасте абстрактное мышление дается довольно сложно, необходимо опираться на зрительную память;
- группы должны быть небольшие — не более 10 человек, а время занятия — не более 1,5 часов в день;
- необходима соответствующая подготовка компьютерной техники и индивидуальный подход с учетом, возможно, ослабленного зрения, слуха;
- необходимо сохранять искреннее приветливое выражение лица, улыбаться, когда это необходимо, чтобы пожилой человек чувствовал поддержку, необходимо обеспечить реализацию потребности в безопасности;
- смотрите в глаза слушателю прямо, но без «нажима», ненавязчиво, когда он отвечает на вопросы, особенно делится своим опытом, чтобы слушатель чувствовал интерес к нему;
- учитывайте разницу в общественных нормах и правилах, не стоит вступать в конфликт с устоявшимися ценностными ориентациями и нормами как в самом процессе обучения, так и в вашей манере поведения, форме одежды.

### 1.3. Использование дистанционных технологий в обучении пожилых людей

Использование в повседневной жизни современных технологий, таких как Интернет, безусловно, предоставляет новые возможности для обучения пожилых людей. С другой стороны, развитие информационно-коммуникационных технологий постоянно повышает потребность в обучении старшего поколения использованию этих технологий. Новые возможности позволяют общаться с родственниками и друзьями, живущими далеко, заводить новые знакомства, быть в курсе событий, происходящих в мире, стране, городе, пользоваться электронными библиотеками, ходить на виртуальные экскурсии и т. д.

Использование интернета может помочь в решении проблемы одиночества пожилых людей, которая в последние годы приобрела действительно массовый характер, ведь именно на одиночество пожилые люди жалуются даже чаще, чем на болезнь или недостаточный уровень пенсионного обеспечения.

В этих условиях особое место занимает дистанционное обучение, которое помогает человеку пенсионного возраста полноценно заполнить свой досуг и самостоятельно организовать свое свободное время, что в свою очередь является фактором повышения благополучия людей пожилого возраста.

Использование дистанционных технологий в обучении позволяет выбрать собственный темп изучения материала, что для людей пожилого возраста играет огромное значение. Слушатель, в зависимости от личных обстоятельств и потребностей, может выбирать свой темп изучения материала.

Важнейшим фактором успеха дистанционного обучения является его доступность. Сегодня внедрение и совершенствование информационных технологий в управлении социальным обслуживанием развивается недостаточно быстро, да и это развитие происходит далеко не равномерно по всей территории России. Кроме того, уровень социального обслуживания в разных регионах нашей страны значительно отличается. В связи с этим возможности дистанционного обучения как средства повышения качества жизни людей пожилого возраста, так и обучения социальных работников по всей стране, безусловно, обширны. Ни географическое положение, ни часовой пояс и особенности распорядка дня не ограничивают образовательные потребности людей пенсионного возраста и решают проблему снижения их мобильности.

Немаловажен и сам факт наличия возможности использования в процессе обучения информационных технологий, что уже само собой включает людей пожилого возраста в современную систему коммуникаций и играет огромную роль в процессе ресоциализации.

Роль и место компьютерных телекоммуникаций во всех сферах современного общества позволяет с уверенностью говорить об использовании компьютерных телекоммуникаций в качестве технологической основы обучения. Главным преимуществом такой основы является возможность чрезвычайно оперативной передачи на любые расстояния информации любого вида (визуальной и звуковой, статической и динамичной, текстовой и графической) и любого объема.

Какие еще есть основные возможности для использования ИКТ технологий как базы для обучения людей старшего возраста?

1. Интерактивность (оперативная обратная связь).
2. Возможность хранения информации в памяти компьютера в течение необходимого времени, возможность ее редактирования, обработки, распечатки и т. д.
3. Возможность доступа к различным источникам информации, в том числе удаленным и распределенным базам данных, многочисленным

конференциям по всему миру через систему Интернет, работы с этой информацией.

4. Возможность организации электронных конференций, в том числе в режиме реального времени, компьютерных аудио-конференций и видеоконференций и диалога с любым партнером. Возможность запросить информацию по интересующему вопросу через электронные конференции и перенести полученные материалы на свою дискету, распечатать их и работать с ними так и тогда, когда и как это наиболее удобно пользователю.

Накопленный опыт применения телекоммуникаций показал, что этот вид информационных технологий позволяет широко использовать их в различных сферах образования: организовывать совместные исследовательские проекты студентов, научных работников из различных вузов, научных и учебных центров; организовывать оперативную консультационную помощь широкому кругу обучаемых и повышение квалификации педагогических кадров; обмениваться информацией, идеями, планами по интересующим участников совместным проектам, вопросам, темам, расширяя кругозор, повышая образовательный уровень; формировать коммуникативные навыки, культуру общения, что предполагает умение кратко и четко излагать собственные мысли, терпимо относиться к мнению собеседника, умение вести дискуссию, аргументированно доказывать свою точку зрения и уметь слушать и уважать мнение партнера.

Эффективность любого обучения (если это обучение, а не самообразование) зависит от четырех составляющих:

- эффективного взаимодействия преподавателя и обучаемого;
- используемых при этом педагогических технологий;
- эффективности разработанных методических материалов и способов их доставки и использования методов;
- эффективности обратной связи.

Следовательно, успешность и качество обучения зависят от:

- эффективной организации и педагогического качества используемых материалов,
- педагогического руководства,
- мастерства педагогов, участвующих в этом процессе.

Технически решить проблему обучения людей старшего возраста в настоящее время можно по-разному. Современные информационные технологии предоставляют неограниченные возможности в размещении, хранении, обработке и доставке информации на любые расстояния, любого объема и содержания; на первый план системы обучения выходит ее педагогическая, содержательная организация (отбор содержания для усвоения, структурная организация учебного материала).

Образование с использованием информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ), основанное на использовании современных информационных и коммуникационных технологий, позволит осуществить многоцелевые, в том числе трансдисциплинарные, образовательно-профессиональные программы, доступные различным социальным группам и слоям населения. Особое значение образование с использованием ИКТ имеет для развития комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН), образовательных учреждений в сельской местности, библиотек, а также для сферы повышения квалификации и переподготовки специалистов.

Использование ИКТ в образовании взрослых имеет ряд преимуществ для обучения людей старшего возраста.

Во-первых, характерно использование одного учебного средства: пособия для самостоятельного изучения, учебных курсов или лекции.

Во-вторых, использование нескольких обучающих средств одновременно, то есть изучение дисциплины происходит не только на слух, но и с помощью аудио-лекций и видеоматериалов.

Видеозапись — научно обоснованный путь обновления образования. Видео — принципиально новое явление, резко меняющее все системы учебной информации, создающее альтернативу традиционным моделям обучения. К педагогическим возможностям учебной видеозаписи относятся полная, точная информация об изучаемом явлении; наглядность обучения, доступность материала; повышение эффективности обучения за счет увеличения темпов изложения материала.

Однако, использование видеуроков вне учебной аудитории (например, дома) процесс обучения затрудняет отсутствие обратной связи. Поэтому возникает потребность в создании таких учебных систем, которые позволят улучшить качество обучения и ускорить процесс обучения путем обеспечения двустороннего общения.

Как показывает опыт, к преимуществам такой системы обучения, по сравнению с традиционной, относятся:

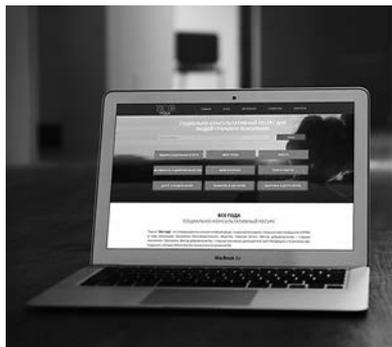
- повышение качества обучения;
- улучшение восприятия информации;
- возможность ознакомления с уникальной информацией;
- активизация мыслительного процесса людей старшего возраста и другие.

В связи с этим выделим главное преимущество, которое должен использовать ведущий при обучении людей старшего возраста: это внедрение средств двусторонней коммуникации.

Применение информационных технологий в образовании взрослых не исключает возможных негативных последствий, в связи с чем очевид-

на актуальность исследований психолого-педагогического воздействия и медицинских последствий применения информационных технологий на здоровье обучающихся и необходимости организации системы охраны здоровья пользователей новыми информационными и коммуникационными технологиями.

#### 1.4. Способы оптимизации размещения информации в интернет-ресурсах, нацеленных на обучение пожилых людей



Люди пожилого возраста могут быть особенно чувствительны к различным эффектам анимации на экране, рекомендуем избегать мелькающих элементов, нежелательно также использовать всплывающие окна.

Информацию на сайте следует предоставлять таким образом, чтобы нужный пункт меню пользователь мог выбрать без необходимости использования сочетания клавиш или двойного нажатия мыши. Все должно работать в один

клик. При этом все пункты меню, все ссылки должны быть достаточно большими, чтобы на них можно было без труда нажать.

При создании сайтов для людей старшего возраста — Университет третьего возраста ИТМО ([u3a.ifmo.ru](http://u3a.ifmo.ru)) и социально-консультативного портала «Все года» ([vsegoda.ru](http://vsegoda.ru)), созданного на базе Университета ИТМО в ходе реализации программы Благотворительного общества «Невский Ангел» «Вектор добровольчества — старшее поколение» мы выявили следующие основные правила для порталов, ориентированных на людей этой группы:

1. Все элементы интерфейса, пункты меню, текст на страницах должны быть набраны крупным шрифтом. Возможность уменьшать — увеличивать отображение страницы.

2. Упрощенный интерфейс. На портале «ВСЕ ГОДА» мы использовали квадратные кнопки для отображения основных пунктов меню.

3. Обязательны на всех страницах такие кнопки для навигации, как «вперед», «назад» (если текст занимает несколько страниц), «главная страница» и т. д.

4. Используйте по возможности одинаковые средства на разных страницах сайта. Обязателен эффект повторяемости, т. е. расположение

повторяющихся пунктов меню в одном и том же месте. Например, если вы выбрали один способ отображения кнопки «вперед», используйте ее на всех страницах сайта именно в таком виде (размер, цвет, расположение). Вашим пользователям будет гораздо проще работать с уже знакомыми элементами.

5. Используйте принцип минимализма. Задавайте себе вопрос: отвечает ли вид этого элемента своей основной цели?

6. Избегайте использования отвлекающих элементов. Все ссылки должны открываться в новых вкладках.

7. В качестве основных цветов дизайна мы рекомендуем использовать белый, зеленый и элементы желтого цвета. Эти цвета вызывают ощущение надежности и гармонии.

8. Предложите возможности для обратной связи. Например, можно включить возможность комментирования статей через аккаунты социальных сетей [vkontakte](https://vk.com) и [facebook](https://www.facebook.com)<sup>1</sup>.

## 2. Заключение и советы организаторам

**В самом начале обучения**, когда вы еще не так хорошо знакомы с аудиторией, необходимо потратить время на установление зрительного контакта. Это помогает, во-первых, эмоционально воздействовать на слушателей. Во-вторых, сам рассказчик будет иметь возможность находить отклик у аудитории. Учебные курсы портала «Университет третьего возраста» построены с учетом данных законов обучения людей преклонного возраста [u3a.ifmo.ru](http://u3a.ifmo.ru).

**Наличие зрительного контакта** с аудиторией не означает, что человек в каждый данный момент видит всех и каждого. Это едва ли возможно. Но впечатление контакта с каждым слушателем следует создать. Этого можно достигнуть, если во время проведения занятия переводить взгляд от одной части аудитории к другой; от передних рядов — к задним, не оставляя без внимания ни одного из слушателей.

Безусловно, никакого зрительного контакта со слушателями не получится, если ведущий во время лекции не отрывается от текста или доски. Эмоциональное воздействие личности на аудиторию в этом случае приближается к минимальному. Несмотря на то, что преподаватель вправе при необходимости обращаться к тексту лекции или читать фразы со слайда, необходимо в то же время овладеть навыком свободного произнесения речи.

<sup>1</sup> Майорова Е. Ю. Теория и практика создания социально-консультативных интернет-ресурсов для людей старшего поколения. Санкт-Петербург, 2015.

**Не стоит забывать про мимику и жесты**, которые действуют на зрительный канал системы общения, акцентируют внимание слушателей на содержании информации, поступающей по слуховому каналу, повышают ее эмоциональную значимость и тем самым способствуют ее лучшему усвоению.

Тем не менее, **основным средством передачи информации и воздействия на слушателей всегда остается звучащая речь**. Поэтому важно владение голосом во всей совокупности его качеств и возможностей. А учитывая то, что, как было сказано выше, передача информации будет происходить в ходе живого диалога, речь собеседника должна быть приятна слушателю.

Итак, задача сосредоточения внимания слушателей решается, прежде всего, вступительной частью речи, обращенностью к аудитории. Оно должно быть точным, доверительным и искренним. Но овладеть вниманием недостаточно. Надо удерживать его на протяжении всего учебного занятия.

Речь, в которой содержится нечто новое, любопытное, возбуждает и удерживает внимание сильнее, чем та, в которой нет этих элементов. При обучении пожилых не стоит пренебрегать их опытом, стоит использовать его в процессе обучения: опираясь на практический опыт слушателей, вести их от старого к новому, от известного к неизвестному.

**Нужно помнить, что чем ярче и убедительнее мысль, чем разнообразнее и интереснее аргументация, тем легче завоевать и удержать внимание слушателей**. А в общении со старшим поколением также важна искренность подачи и личная заинтересованность добровольца в общении.

**Целесообразно в ходе подачи материала задавать слушателям дополнительные и уточняющие вопросы** с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Живой разговор помогает лучше понять друг друга, более эффективно донести какую-либо точку зрения до всей группы. Поэтому в процессе обучения следует дать возможность выступить всем, желающим сказать что-либо по теме. Необходимо поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим.

**В случае обучения пожилых людей особенно важна изобразительная наглядность**. Наличие разных видов наглядности и их средств является важным, но не единственным условием реализации дидактического принципа наглядности. Не менее важно уметь методически правильно использовать их, то есть не просто демонстрировать, а посредством слова умело управлять восприятием их слушателями.

**В педагогической практике существует ряд методических приемов, обеспечивающих сочетание слова и демонстрации визуальных**

**средств**. Например, возможность представления графического изображения по частям, его постепенного развития, дополнения и изменения служит весьма важной особенностью и достоинством работы на доске. Такая наглядность «ведет» мысль слушателей и отвлекает их рассмотрение посторонних деталей.

**Что касается заключительных слов лекции, то они должны нести наиболее сконцентрированную информацию**. В них заключается итог всего занятия. Логическая концовка лекции помогает закрепить сказанное в сознание слушателей. Вот почему, работая над планом лекции, преподаватель должен тщательно продумать завершающую часть занятия, а также приберечь интересный материал, освежающий внимание и готовящий слушателей к восприятию логической концовки.

**Людям старшего возраста будет непременно приятно услышать теплые слова в свой адрес**. Поэтому в завершение лекции стоит поблагодарить слушателей за внимание и общение.

**Говоря об аудитории преклонного возраста, следует отметить, что чрезвычайно важно соблюдать данные методические указания**. Слабое состояние здоровья, нарушение слуха, зрения и факторов восприятия информации в целом обязывают добровольца добросовестно выполнять все рекомендации при общении с пожилыми людьми.

**Работая в системе образования взрослых, необходимо ориентироваться на открытость и свободу выбора**. Именно свободное обучение является одной из основных форм образования взрослого населения и предполагает высокий уровень самостоятельности обучаемого. В центре внимания находится личность.

**Также важно предоставление учащимся широкого спектра образовательных услуг, адекватных запросам рынка труда региона**; вариативность методов и форм обучения; активное использование дистанционного обучения как одного из наиболее удобных способов обучения. Таким образом, технология обучения взрослых является системой научно-обоснованных принципов обучения, осуществление которых с высокой степенью гарантированности приводит к достижению поставленной цели и задач обучения.

**В чем заключается основная роль преподавателя в таком учебном процессе? Прежде всего, это осуществление постановки учебной задачи; проведение мотивации обучающегося; осуществление передачи и интерпретации определенного содержания образовательного курса; проведение методической проработки учебного материала**.

**Так же важно осуществлять индивидуализацию образовательного процесса, находить дополнительную информацию, контролировать учебную деятельность**. Ну и конечно, преподаватель является глав-

ным помощником обучаемого во всех вопросах, связанных с процессом обучения.

Если работа преподавателя проведена правильно, то обучающийся впоследствии переходит от получения знаний к самостоятельному их поиску и к созданию индивидуального пути самообучения.

#### Список литературы

1. Высоцкая И. В., Митина А. М. Модели и технологии обучения людей пожилого возраста: анализ отечественных и зарубежных подходов // Известия ВолгГТУ. 2010. № 8. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/modeli-i-tehnologii-obucheniya-lyudey-pozhologo-vozrasta-analiz-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-podhodov>
2. Гордон Л. М. (2007). Обучение служению и воспитание учителей // Квартальный журнал Академический обмен. 2007. 11(3). С. 23–27.
3. Дурнева Е. Е., Крутицкая Е. В., Цыгина О. Д. Методологические основы разработки компетентностной модели волонтера // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 10. С. 19–22.
4. Ермолаев И. С. Обучение лиц старшего возраста и пенсионеров — новые горизонты взаимопонимания и сотрудничества. 2013. URL: [http://kpfu.ru/docs/F280987030/all\\_age.pdf](http://kpfu.ru/docs/F280987030/all_age.pdf).
5. Желтова И. А. Методика обучения взрослых современным информационным технологиям / Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. № 6. С. 255–259.
6. Майорова Е. Ю., Низомутдинов Б. А. Перспективы и проблемы использования сервисов электронного правительства различными категориями населения // Материалы конференции «Информационные технологии в управлении» (ИТУ-2014). СПб., 2014. С. 355–357.
7. Соловьева Е. О., Соснило А. И. Модели развития образовательных учреждений в условиях перехода к новому технологическому укладу // Управленческие науки в современной России. СПб., 2014. Т. 2. № 2. С. 7–10.
8. ServiceLearning — программы совмещения процесса образования и общественно полезной деятельности. Фонд «Созидание». Ростов-на-Дону: «Старые русские», 2003.
9. I. Grigoryeva, M. Shubinskiy, E. Mayorova. ICT as a driver for senior citizens' social inclusion. ICEGOV 2014: P. 292–295.
10. Электронный ресурс: Университет третьего возраста <http://u3a.ifmo.ru>.
11. Электронный ресурс: Вектор добровольчества старшему поколению <http://portal.kdobru.ru>.
12. Электронный ресурс: Социально-консультативный ресурс для людей старшего поколения <http://vsegoda.ru>.

## Молодой преподаватель и «пожилой» студент: возможности и проблемы

**Солдатова Светлана Александровна,**  
старший преподаватель, Институт экономики и управления  
Крымского федерального университета,  
бизнес-тренер, консультант

#### Содержание

1. Суть концепции «обучение в течение всей жизни» (LLL)
2. Обучающиеся третьего возраста как перспективная целевая аудитория образовательных программ современности
3. Основные элементы подготовки молодых преподавателей
  - 3.1. Профессиональная компетентность молодых преподавателей и таксономия Блума как система подготовки и обучения
  - 3.2. Формирование основных компетенций при подготовке молодых преподавателей
  - 3.3. Особенности педагогической модели и обучения лиц третьего возраста
  - 3.4. Подготовка молодых преподавателей в основных вопросах концепции психического здоровья
4. Рекомендации для организации и проведения обучения пожилых людей молодыми преподавателями
  - 4.1. Необходимость формирования позитивного мышления у обучающихся в третьем возрасте
  - 4.2. Основные принципы обучения для третьего возраста
  - 4.3. Выбор темы для разработки обучающего курса для пожилых людей
  - 4.4. Педагогический дизайн и продвижение курса для третьего возраста
  - 4.5. Организация и проведение занятий для обучаемых третьего возраста

#### 1. Суть концепции «обучение в течение всей жизни» (LLL)

LLL-концепция — это современный фундаментальный подход к обучению во всем мире, философия которого может быть представлена следующими тезисами:

- учиться — никогда не рано и никогда не поздно;
- человек может и должен быть открытым для новых идей, решений, навыков или отношений;
- обучение в течение всей жизни предполагает предоставление каждой личности возможности реализации своего потенциала во всех возрастах, вне зависимости от места и времени и иных обстоятельств: на работе, в школе, в университете, в детском саду и яслях, дома и даже по пути с работы домой, используя все возможные каналы и способы и методы обучения.

### ***История и современность концепции LLL***

Ростки концепции непрерывного образования можно обнаружить у Платона, Конфуция, Сократа, Аристотеля, Сенеки и других выдающихся древних гигантов мысли.

Идеи непрерывного образования представлены во взглядах Вольтера, Гете, Руссо, которые связывали их с достижением полноты человеческого развития.

Первые попытки реализовать идею непрерывности образования были реализованы в XIII–XIV вв. в городах Европы на базе так называемых «цеховых школ», которые открывались и содержались ремесленными цехами.

Основателем современных представлений о непрерывном образовании признан Ян Амос Коменский, в педагогическом наследии которого содержится ядро мысли, которая воплощена в наши дни в концепции непрерывного образования.

Идея непрерывности образования получила новые интерпретации в стране после 1917 г., чему способствовало формирование новой системы образования. Появлялись новые формы и виды образовательных учреждений, в том числе и для образования взрослых, повышения квалификации работающих. Однако к концу 60-х годов прошлого века концепция непрерывного образования была благополучно провалена, так и не успев стать центральной образовательной системой. Эпизодические обращения к этой проблеме основаны были скорее на интуиции отдельных ученых и практиков.

В принятой еще Гособразованием СССР 18 марта 1989 года Концепции непрерывного образования закладывалась идея «стимулирования продвижения к более высоким ступеням и уровням образования наиболее способных, лучше подготовленных, активно работающих над своим совершенствованием членов общества». Дальнейшее объективное развитие техники и технологии заставляет любого профессионала постоянно «надстраивать» знания над своим прежним «базовым» образованием.

Идея непрерывного образования возникла как ответ на динамичные изменения в науке и производстве. В большинстве стран ее связывали прежде всего с обучением, однако уже первые обобщения и концептуальное осмысление данной идеи выдвинули как равноправную мысль о необходимости развития личности в процессе непрерывного образования.

По мере утверждения субъектности человека в его социализации и профессионализации, по мере возрастания индивидуальности в выборе средств самореализации усиливалась и целеопределяющая роль личности в построении жизненной образовательной стратегии.

На основе анализа социальной роли непрерывного образования в жизни человека отечественные исследователи определяют образование как

фактор социального развития, как условие производственной деятельности, условие обогащения духовной жизни человека, развития самосознания и умственного развития, а также как фактор, способствующий общению через развитие речи, расширение круга общения.

### ***Развитие концепции LLL***

Развитие системы непрерывного образования — одно из важных направлений инновационной образовательной деятельности, предполагающее непрерывность процессов в системах общего среднего, начального, среднего, высшего, послевузовского, дополнительного профессионального образования и образования взрослых и третьего возраста.

Непрерывное образование может рассматриваться как формальная часть структуры так называемого «обучения в течение всей жизни» и является одним из важных условий инновационной образовательной деятельности.

### ***Основные подходы в концепции LLL***

Философия LLL предполагает, что человек может и должен быть открытым для новых идей, решений, навыков или отношений и отвергает аксиому, что «невозможно научить старую собаку новым трюкам». В любом возрасте человек должен иметь доступ к программам развития и обучения.

Обучение в течение всей жизни предполагает предоставление каждой личности возможности реализации своего потенциала во всех возрастах, вне зависимости от места и времени и иных обстоятельств: на работе, в школе, в университете, в детском саду и яслях, дома и даже по пути с работы домой, на пенсии, используя все возможные каналы и способы и методы обучения.

Развитие системы непрерывного образования направлено на поддержку компетентностного развития личности, на реализацию концепции развивающего обучения. Концепция непрерывного образования основана на принципах непрерывности, гибкости, быстрой динамики, связанной со сменой потребностей на рынке труда, на реализации концепта образования «не на всю жизнь, а через всю жизнь».

Современный человек должен не только обладать неким объемом знаний, но и уметь учиться: искать и находить необходимую информацию, чтобы решить те или иные проблемы, использовать разнообразные источники информации для решения этих проблем, постоянно приобретать дополнительные знания. Причем это необходимо делать в каждом возрасте и для каждого.

Непрерывное образование предполагает многоуровневость образовательных программ, которая позволяет учесть в построении образова-

тельной траектории такие существенные характеристики, как встроенность, замещение, дополнение, адаптацию программы к начальному уровню обучающихся.

Инновационность программ непрерывного образования проявляется в опережающем характере обучения, в адекватности потребностям рынка, широко использовании дистанционных образовательных технологий. Содержание и технологии непрерывного образования направлены на подготовку инновационно-ориентированной личности.

В основе программ непрерывного образования должны лежать такие принципы как:

- системность,
- модульная структура программ,
- компетентностный подход,
- оптимизация аудиторных занятий,
- применение современных образовательных и информационных технологий,
- накопительная система обучения.

На государственном уровне такая система должна обеспечивать три главных условия:

- преемственность образовательных стандартов и программ различных уровней общего и профессионального образования;
- возможность временного прекращения и возобновления обучения, изменения его формы, выбора индивидуальной образовательной траектории, повышения квалификации, переподготовки и т. д. с целью поддержания как высокого уровня общего образования, так и профессиональной конкурентоспособности, соответствия запросам рынка труда;
- отсутствие тупиковых образовательных программ, учебных заведений, направлений и видов образования, не дающих возможности продолжить как общее, так и профессиональное обучение.

В целом обучение в течение всей жизни — это обучение: всех, всему, везде, в любом возрасте (см. рис. 1).

## 2. Обучающиеся третьего возраста как перспективная целевая аудитория образовательных программ современности

Детство, молодость, зрелость, что дальше? Раньше после пятидесяти жизнь заканчивалась или теряла краски. Теперь эти годы (или десятилетия) называются «третий возраст».

Значительное и непрерывное снижение рождаемости и увеличение средней продолжительности жизни человека неизбежно приводят к старению населения, которое в дальнейшем будет еще более заметным.

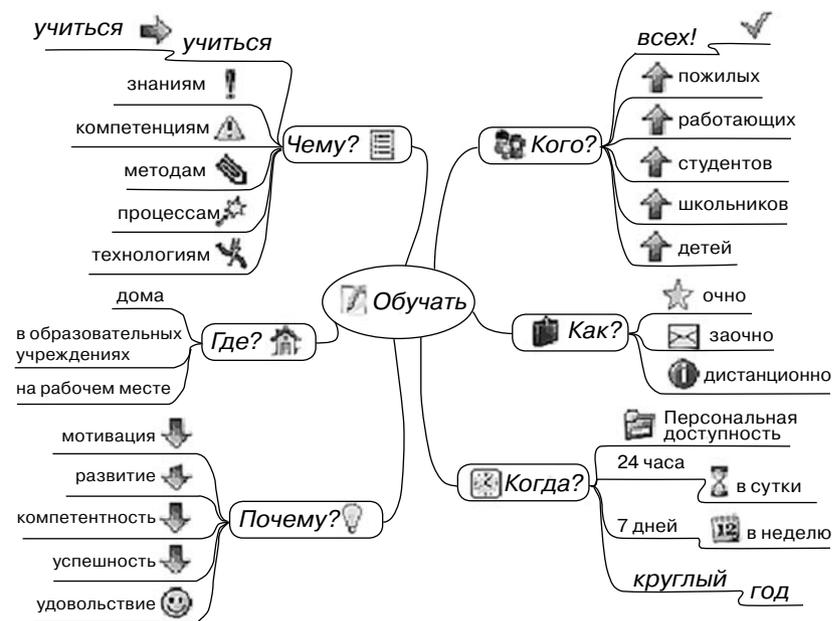


Рисунок 1. Визуализированная модель концепции непрерывного образования

Миграция молодежи в те или иные регионы может привести к еще более интенсивному старению некоторых регионов страны. Но самое существенное, что мы имеем сегодня и что ожидает нас в будущем, — это так называемое «постарение» общества.

Стремясь к увеличению продолжительности жизни людей, общество обязано должным образом заботиться о тех, кто достигает преклонного возраста, не рассматривая таких членов общества как балласт, а думая о том, какую пользу могут принести престарелые люди, если подойти к этой проблеме по-государственному и, в то же время, с доброжелательным, душевным отношением к людям, которые всю жизнь беззаветно служили обществу.

В настоящее время, несмотря на значительное повышение процента людей старшего возраста, во многих странах не предпринимается ничего для них, и в современном обществе они оказываются в худшем положении, чем в прежнее время, когда старец почитался мудрецом. В аграрных странах старики играли большую экономическую роль. Они не были бременем для общества — наоборот, они были для него источником опыта и знаний.

Сегодня в России проживает около 10 млн мужчин пенсионного возраста и почти 26 млн женщин. В течение трех ближайших лет (2015–2017 гг.) их численность будет возрастать примерно на 500 000–600 000 в год. То, что пожилые люди не могут учиться, а их умственные качества резко ухудшаются, — не более чем стереотипы.

В настоящее время очень часто пренебрегают способностями и возможностями престарелых, оттесняя их на задний план. Поэтому люди, еще способные трудиться, вынуждены уходить на пенсию только потому, что они достигли известного возрастного рубежа, установленного к тому же без учета индивидуальных возможностей человека.

Треть (34%) людей пенсионного и предпенсионного возраста готовы лично еще раз сесть за парту. К переобучению готов каждый десятый (11%) в возрасте 72 лет и старше, каждый четвертый (25%) «законный пенсионер», перешагнувший официальную планку пенсионного возраста (возрастная группа от 63 до 71 года), 37% мужчин и женщин околопенсионного или младшего пенсионного возраста (58–62 года). Высока доля не согласных с тем, что работающие пожилые люди лишь «доживают» в профессиональном плане (27%).

В последнее время во многих странах все же стали больше заниматься людьми пожилого возраста и искать разумные решения этой большой проблемы. В настоящее время все больше людей начинает понимать, что престарелые могут вносить ценный вклад в жизнь общества. Необходимо только более тщательно изучить экономические и технические аспекты использования труда престарелых, особенности периода до и после выхода на пенсию, доходы престарелых, их психическое здоровье, организовать их досуг, их участие в жизни общества и т. д.

Ослабление физических и психических возможностей организма при старении происходит постепенно и невозможно точно указать, когда оно начинается, тем более что оно зависит не только от индивидуальных особенностей организма, но и от социальных условий, в которых живет человек, а также от степени его активности, образа жизни, питания и т. д.

Проблема старения общества должна привлечь внимание правительств всех стран, ибо во всем мире растет число пожилых людей. Хотя они и составляют небольшой процент по отношению ко всему населению, но абсолютное число пожилых людей достаточно внушительно. Например, группа населения в возрасте 60 лет и старше в 1970 году составляла 8,4% всего населения мира; к 2020 году она составит 10,3%. В абсолютных цифрах это 881 млн человек. Люди этого возраста являются наиболее хрупкой и уязвимой частью населения. Именно для них может потребоваться наибольшее разнообразие специализированных служб и средств. Поэтому уже теперь необходимо предпринять необхо-

димые меры в государственном масштабе, чтобы к этому возрасту люди пришли с максимально сохранившимися физическими и психическими способностями.

Изучение причин преждевременного старения человека позволяет наметить пути, по которым должно идти человечество в своих заботах о людях пожилого возраста. Очень многие пожилые люди жалуются на то, что у них изолированный образ жизни, что они чувствуют себя одиночками. Это угнетает их, так как у них возникают мысли о том, что они никому не нужны, что они лишние в этой жизни. От таких дум пропадает желание что-то делать, куда-то идти, и даже не хочется двигаться. В возрастной группе 65–69 лет чувствуют себя одиночками около 20%, а в группе старше 80 лет доля таких лиц достигает 30–40%.

В разных странах, где выход на пенсию предусмотрен социальной политикой, все большее число пожилых людей испытывает большие трудности экономического характера — вплоть до нищеты. Это можно объяснить тем, что пенсии у многих маленькие, прирабатывать у пенсионера нет сил, а так как он одинок, то все общие расходы коммунального характера идут из его небольшого бюджета.

Считается, что пожилые люди могут работать только до какого-то определенного возраста, причем в разных странах установлен разный пенсионный возраст без учета индивидуальных особенностей и способностей человека, без учета его профессии и характера работы: умственной или физической. Пожилые люди, которым отказано в праве по-прежнему получать материальное вознаграждение за работу, неоправданно считаются неспособными исполнять социально полезную роль. Между тем многие уходят на пенсию в таком хорошем состоянии, что они могли бы выполнять свою работу в полном объеме. При этом надо учитывать еще многолетний опыт человека, его умение работать, отчего его ценность как работника значительно выше, чем ценность специалистов того же профиля, но с меньшим опытом. Между тем вынужденные резко прекратить свою трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста, такие люди оказываются на положении иждивенцев — во многих случаях преждевременно, так как темпы биологического старения отличаются значительными индивидуальными колебаниями. Такое резкое прекращение трудовой деятельности нередко сопровождается необратимым ухудшением здоровья.

Человек третьего возраста должен думать о профилактике беспомощности, которая особенно тягостна как для него самого, так и для окружающих его людей. Причем должна вестись как профилактика физической беспомощности (посильная работа, легкий, но ежедневный труд сохраняет тонус и продлевает активную жизнь), так и социальной

беспомощности (владение основной информацией в сфере современных знаний, социальные контакты и взаимодействие).

Одной из форм занятости для лиц третьего возраста по праву можно считать обучение и дополнительную занятость по интересам.

Обучение в течение всей жизни предполагает разнообразные формы обучения, начиная с дистанционного обучения, онлайн-обучения, традиционного непрерывного образования и заочных курсов и заканчивая обучением, осуществляемым самим человеком. Мотивация для обучения у каждого человека может быть своя: кто-то хочет повысить квалификацию, приобрести новые навыки, а кто-то полностью изменить свою жизнь, например, выйдя на пенсию, посвятить себя новому делу.

Европейская ассоциация образования взрослых дает следующие рекомендации по построению процесса обучения:

- обеспечение доступа к высококачественным образовательным услугам;
- превращение потребностей пожилых в непрерывном образовании в главную задачу учебных заведений;
- межпоколенческое обучение;
- трудящиеся старшего поколения: переподготовка;
- польза для здоровья;
- цифровой мост: доступ к ИТ-технологиям;
- поддержка и финансирование обучения для взрослых.

Таким образом, в рамках концепции LLL появляется абсолютно новый, но достаточно перспективный целевой сегмент: лица третьего возраста, которых у нас принято называть «пожилые люди».

В современных условиях преподавание для третьего возраста — это не только увлекательное занятие саморазвития педагога и развития обучающихся, но и процесс, который сопровождается следующими основными вызовами времени:

- сложный интерактивный процесс;
- разные (по мотивации, уровню, образованию, возрасту, психологии и т. п.) обучаемые;
- требует объединения различных ресурсов;
- необходима специальная подготовка в рамках современных методов обучения и преподавания.

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ ПЕДАГОГА

- быть (стать) лучшим,
- быть экспертом,
- уважение участников программ обучения,
- признание в профессиональной среде,
- саморазвитие,
- наставничество,
- личный бренд

**Рисунок 2.** Профессиональная мотивация педагога

Интерес представляет организация работы молодых преподавателей с лицами третьего возраста.

Что движет молодыми преподавателями в работе с «третьим возрастом»? Основы мотивации представлены на *рис. 2*.

Мы осознаем, что основными преимуществами начинающих педагогов являются: жизненная энергия, желание познать все новое и экспериментировать с выбором темы обучения и методами работы, готовность к росту и развитию уже в процессе преподавания. С другой стороны, мы понимаем, что начинающим педагогам не хватает психологической, методической и методологической подготовки. Именно решение этих проблем необходимо предусмотреть в подготовке молодых преподавателей.

### 3. Основные элементы подготовки молодых преподавателей

#### 3.1. Профессиональная компетентность молодых преподавателей и таксономия Блума как система подготовки и обучения

Компетентностный подход — это технология моделирования результатов образования и их представление как норм качества профессионального образования.

Реализация компетентностного подхода связана с удовлетворением потребности личности в профессиональном образовании, обогащающем возможности его осуществления; формирование стратегий личностного и профессионального развития.

Именно такой подход позволяет обеспечить конкурентоспособность молодых преподавателей на рынке труда.

Эффект достигается решением следующих задач:

1) в процессе обучения — мотивирование личностного и профессионального развития молодого преподавателя; формирование профессиональной компетентности через освоение универсальных и профессиональных компетенций и конкретных компетенций (в ходе практики); развитие метапрофессиональных качеств;

2) в процессе профессиональной деятельности — развитие конкретных компетенций; формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности; проектирование альтернативных сценариев своего профессионального будущего.

В Болонских документах результаты обучения и компетенции названы идеальными инструментами, которые позволяют обеспечивать сопоставимость и совместимость программ подготовки, поддерживать прозрачность, устанавливать общий язык (термин «компетенции»), переходить от ориентации на «входные» показатели к ориентации на результат,

упрощать введение новых форм образования («непрерывное образование»), содействовать трудоустройству выпускников.

Компетенции все чаще интерпретируются как динамичная комбинация качеств, способностей и взглядов и выступают целью образовательных программ.

Развитость профессионально-личностной компетентности обеспечивает открытость педагогического сообщества окружающему социуму, способствует интеграции педагогов с социумом, позволяет им гибко и мобильно реагировать на происходящие изменения.

В составе понятия «профессионально-личностная компетентность педагога» принято рассматривать следующие составляющие:

- **профессиональная продуктивность** — это совокупность устойчивых и постоянно проявляющихся особенностей человека-профессионала, обеспечивающих определенный качественно-количественный уровень профессиональной деятельности, характерный для данного человека. Она формируется с учетом профессиональных требований конкретной социально-производственной системы и обеспечивает ее воспроизводство, сохранение и развитие. Профессиональную продуктивность характеризуют такие объективные показатели результативности, как количество и качество произведенной продукции, производительность, надежность профессиональной деятельности и т. д.

- **эмоциональный интеллект** — способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять ими на основе интеллектуальных процессов. Это способность человека жить в гармонии с собственными эмоциями и с окружающим миром.

- **особенности социального взаимодействия** — способ осуществления социальных связей и отношений в системе, предполагающей наличие не менее двух субъектов, самого процесса взаимодействия, а также условий и факторов его реализации. В ходе взаимодействия имеет место становление и развитие личности, социальной системы, изменение их в социальной структуре общества и т. п., это процесс, в котором люди действуют и испытывают воздействие друг на друга.

Одним из подходов в формировании и оценивании компетенций молодых преподавателей может стать таксонометрическая система Блума (таксономия Блума).

Таксономия Блума — вариант классификации педагогических целей. Предложена в 1956 году группой ученых под руководством Бенджамина Блума, написавшего книгу «Таксономия образовательных целей: Сфера познания».

Таксономия Блума предлагает классификацию задач, устанавливаемых педагогами обучаемым и, соответственно, целей обучения.



Рисунок 3. Таксономия Блума и ее применение в обучении

Она делит образовательные цели на три сферы: когнитивную, аффективную и психомоторную. Эти сферы можно приблизительно описать словами «знаю», «чувствую» и «творю» соответственно.

Если рассмотреть данные сферы более подробно, можно провести следующую систематизацию:

- когнитивная область: знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка;
- аффективная область: эмоции, чувства;
- психомоторная область: изменение/развитие практических навыков.

Внутри каждой отдельной сферы для перехода на более высокий уровень необходим опыт предыдущих уровней, различаемых в данной сфере.

Цель таксономии Блума — мотивировать педагогов фокусироваться на всех трех сферах, предлагая, таким образом, наиболее полную форму обучения (рис. 3).

### 3.2. Формирование основных компетенций при подготовке молодых преподавателей

В настоящее время понятие «компетентность» выступает в качестве центрального, так как, во-первых, объединяет в себе интеллектуальную и навыковую составляющие личности, во-вторых, ключевая компетентность обладает интегративной природой, потому что вбирает в себя ряд однородных или близкородственных умений и знаний, относящихся к широкому спектру культуры и деятельности педагога.

Компетентность — это способность педагога превращать специальность, носителем которой он является, в средство формирования личности

обучаемого с учетом ограничений и предписаний, накладываемых на образовательный процесс требованиями педагогической нормы, в которой он осуществляется.

Компетентность подразделяется на:

- 1) специальную — в области преподаваемой дисциплины (курса);
- 2) методическую — в области способов формирования знаний, умений и навыков у обучаемых;
- 3) психолого-педагогическую — в области мотивов, способностей, направленности обучающихся;
- 4) рефлексию педагогической деятельности, или аутопсихологическую компетентность.

Для современного педагога важно помнить, что рамки компетенций для преподавания для лиц третьего возраста значительно шире, чем для других возрастов. Необходимы:

**1. профессиональная компетентность:** основывается на специальной научной, практической и психолого-педагогической подготовке;

**2. общекультурная гуманитарная компетентность:** знание основ мировой культуры, наличие гуманистических личностных качеств, ответственность за результаты собственной деятельности, мотивация к самосовершенствованию;

**3. креативность и творчество:** нестандартное мышление, владение инновационной стратегией и тактикой, быстрая адаптация к изменениям в содержании и условиях профессиональной деятельности;

**4. коммуникативная компетентность:** владение иностранным языком, компьютером, умение общаться;

**5. социально-экономическая компетентность:** знание основ современной экономики, бизнеса, права, экологии.

### 3.3. Особенности педагогической модели и обучения лиц третьего возраста

В обучении лиц третьего возраста используется особая **педагогическая модель**, суть которой можно представить двумя основными постулатами:

- обучающийся сам несет ответственность за определение области обучения, выбор методов, планирование сроков, а также за оценку результатов;
- обучающийся выступает в качестве основной «движущей силы» обучения, в то время как преподаватель играет роль координатора процесса, «архитектора», создающего новые формы, методы и возможности.

При подготовке с молодыми преподавателями необходимо обсуждать **особенности**, которые можно наблюдать у лиц третьего возраста в процессе обучения:

- приходят учиться добровольно;
- на курс или обучающую программу участники «приносят» разнообразные стереотипы;
- обучаемые понимают, что с новой ролью «студента» нужно освоиться, определиться, на практике это означает найти свое место и роль в группе;
- обучаемые ориентированы в процессе обучения на то, чтобы сразу применять полученные знания на практике;
- осознанное отношение к процессу своего обучения;
- потребность в самостоятельности;
- потребность в осмысленности обучения (для решения важной проблемы и достижения конкретной цели), что обеспечивает мотивацию;
- практическая направленность в отношении обучения, стремление к применению полученных знаний, умений и навыков;
- наличие жизненного опыта — важного источника знаний;
- влияние на процесс обучения профессиональных, социальных, бытовых и временных факторов.

Кроме того, при разработке обучающего курса и проведении занятий нельзя не учитывать следующие **феномены** старости:

- сужение социальных связей и снижение социальной активности;
- осознание социального отчуждения от последующих поколений (ненужность, брошенность, невостребованность);
- эмоциональные изменения: упадок духа, пессимизм, обеспокоенность и страх перед будущим;
- обостренная проблема одиночества;
- одинокие чаще ощущают себя больными;
- изменяется мотивационная сфера;
- начинают жить «одним днем», наполняя каждый такой день простыми заботами о здоровье и поддержании жизнедеятельности и минимального комфорта;
- не строят долгосрочных планов;
- неожиданные вспышки творческих способностей.

Но все же в третьем возрасте есть следующие **положительные динамики**, которые не наблюдаются в первом и во втором возрастах:

- чувство принадлежности к группе или группам;
- чувство, что «ты здесь дома», — личностный комфорт во взаимодействии с людьми;
- чувство общности с другими людьми, переживание похожести на них;
- вера в других — чувство, что в каждом человеке есть что-то хорошее;

#### ЧТО ДАЕТ ОБУЧЕНИЕ В ТРЕТЬЕМ ВОЗРАСТЕ

- предупреждение старости,
- подготовка к пенсии,
- социальная включенность,
- общение и коммуникации,
- подготовка к общественной деятельности,
- раскрытие творческого потенциала,
- чувство востребованности и значимость,
- сохранение психического здоровья

**Рисунок 4.** Выгоды для пожилых от обучения в третьем возрасте

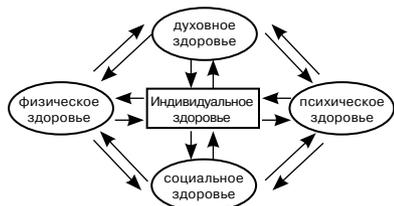
в третьем возрасте (рис. 4).

Таким образом, обучаемые в третьем возрасте хотят учиться, если они понимают необходимость обучения и видят возможности применить его результаты для улучшения своей жизни и деятельности. Взрослые люди стремятся активно участвовать в обучении, привносят в обучающие ситуации собственный опыт и свои жизненные ценности, стараются соотнести обучающую ситуацию со своими целями и задачами. Кроме того, обучаемые служат источником опыта, мудрости и вдохновения для молодых преподавателей. Это делает процесс обучения обоюдно выгодным.

#### 3.4. Подготовка молодых преподавателей в основных вопросах концепции психического здоровья

Для подготовки молодых преподавателей рекомендована комплексная программа, которая включает следующие основные блоки:

- блок знаний о психическом здоровье,
- блок интерактивной педагогики,
- блок общегуманитарных знаний (психология, этика, медицина и т. п.).



**Рисунок 5.** Составляющие индивидуального здоровья человека

• мужество быть несовершенным — ощущение того, что ошибки делать естественно, что совсем не обязательно быть всегда и во всем «первым» и «правильным», «лучшим» и «непогрешимым»;

- ощущение себя человеком — чувство, что ты часть человечества;
- оптимизм — чувство, что мир можно сделать лучшим местом для жизни.

Кроме того, обучаемым необходимо говорить о выгодах обучения

Почему мы говорим о подготовке молодых педагогов по основным вопросам в сфере психического здоровья? Потому что это прекрасный показатель жизненной силы и активности человека, гармоничной жизни, а также прекрасный пласт знаний для продления продуктивного долголетия.

Рассмотрим основные составляющие индивидуального здоровья человека (см. рис. 5).

**Психическое здоровье** — важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Укрепление психического здоровья — задача всего общества и каждого отдельного человека. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, индивидуальных особенностей ее организации, понимания ценности каждой индивидуальности, ее уникальности. Этому необходимо учить и на основе соответствующих знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием, укрепления здоровья, раскрытия резервных возможностей человека. Эта концепция должна быть заложена в каждой образовательной программе для лиц третьего возраста.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

- отсутствием психических или психосоматических заболеваний;
- нормальным возрастным развитием психики;
- благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Благоприятное психическое состояние рассматривается как комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Поскольку целью развития человека как личности является психологическое благополучие, необходимо знать основные составляющие психического здоровья и благополучия. Их всего шесть.

1. Первой и самой важной составляющей является безусловное **принятие себя как человека, достойного уважения**. Это центральный признак психического здоровья человека.

2. Умение человека поддерживать **позитивные, теплые, доверительные отношения с другими**. Люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.

3. **Автономность** — это независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Это способность, благодаря которой человек может не придерживаться коллективных верований, предрассудков и страхов.

4. **Экологическое мастерство** — способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.

5. **Наличие цели в жизни** — уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели.

6. **Самосовершенствование** — мало достичь тех характеристик, которые были описаны выше, важно развивать собственный потенциал. Т. е. должна быть потребность реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.

По большому счету, психическое здоровье каждого из нас зависит от состояния нашего тела, психики и социального окружения.

Таким образом, в процессе обучения лиц третьего возраста необходимо направить усилия молодых педагогов на сохранение и приумножение психического здоровья обучаемых.

В описании компетенций молодых преподавателей можно использовать следующие уровни таксономии Блума:

- знание — распознавать, идентифицировать, воспроизводить, репродуцировать;
- понимание — интерпретировать, выяснять, представлять, переводить, разъяснять;
- применение — исполнять, использовать, внедрять, проводить, переносить;
- анализ — дифференцировать, характеризовать, структурировать;
- синтез — генерировать, создавать, составлять, конструировать;
- оценка — перепроверять, согласовывать, выяснять, контролировать, тестировать.

Мы рекомендуем использовать таксономию Блума как для подготовки молодых преподавателей, так и в обучении лиц третьего возраста.

#### 4. Рекомендации для организации и проведения обучения пожилых людей молодыми преподавателями

##### 4.1. Необходимость формирования позитивного мышления у обучающихся в третьем возрасте

Психика человека — необычайно пластичное явление. Зная индивидуальные особенности психики обучаемого, можно так построить образовательный процесс, чтобы не только обеспечить высокий уровень психического здоровья, но и дать возможность человеку третьего возраста осуществлять здоровый и целенаправленно организованный контроль над своей психикой, развивать ее в нужном, наиболее интересном направлении, добиваться на этой основе выдающихся достижений.

Однако использование тех или иных средств и методов тренировки и организации психики должно строиться исключительно на основе индивидуального подхода, всестороннего и глубокого изучения всех

психологических и социально-психологических особенностей человека. Поэтому рекомендовано обучение в малых группах, что дает возможность педагогу применять практически индивидуальный подход к обучаемым, в то же время использовать и групповую динамику для повышения результативности обучения.

Особое внимание молодого педагога и самого обучаемого должно быть направлено на познание этих особенностей, их возрастной динамики, половых особенностей, доминирующих врожденных и приобретенных потребностей. Только на этой основе можно организовать соответствующую образовательную среду, сформировать по-настоящему здоровый образ жизни. Несомненно, что это поможет и самому человеку третьего возраста лучше познать себя и оптимальным образом организовать свой образ жизни, базирующийся на прочной психологической установке.

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов.

Особую роль для сохранения продуктивного долголетия третьего возраста играет создание и поддержание позитивного мышления (рис. 6).

В результате неоднократных медицинских исследований мирового масштаба были получены следующие выводы:

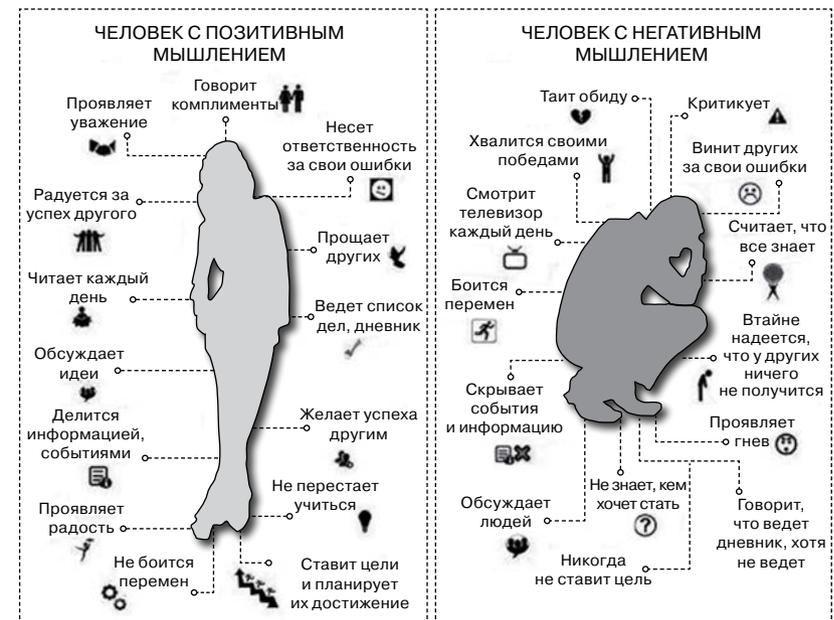


Рисунок 6. Разница между людьми с позитивным и негативным мышлением

1. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

2. Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.

3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.

4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов и реже совершают противозаконные действия.

5. В 2012 г. в «*British Medical Journal*» были опубликованы результаты исследования, согласно которым средняя продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами. Более того, риск умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 94% выше у тех, кто подвержен постоянной депрессии и чувству тревоги и не может с ними справиться.

Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, а также вредных привычек, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

Как мыслить позитивно? Вот несколько простых советов, которые можно использовать во время занятий:

1. Избегайте негативных влияний. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт. Окружайте себя позитивными людьми.

2. Смотрите на вещи под разными углами. Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.

3. Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.

4. Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует, доставляет вам удовольствие. Прогулка, шоппинг, чтение, просмотр фильма, работа в саду помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.

5. Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, удачная цитата, которую можно распечатать и вложить в бумажник, или любимая песня, слушая которую, вы сможете веселее и легче шагать по жизни.

6. Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь интересной и наполненной смыслом.

7. Не бойтесь неудач. Как говорил Ф. Д. Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться — это сам страх».

8. Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.

Данный подход в полной мере способны реализовать молодые преподаватели, которые в силу своего возраста и отношения к жизни могут создать позитивный эмоциональный фон для обучаемых третьего возраста во время занятий, что будет способствовать продуктивности занятий и продлению продуктивного долголетия у обучаемых.

#### 4.2. Основные принципы обучения для третьего возраста

- Ориентация на потребности обучаемого;
- безопасность в окружении и в процессе обучения — важная потребность со стороны обучаемого;
- диалог — центральный инструмент обучения и разработки курса;
- последовательность педагога в содержании и в изложении; четкое структурирование процесса обучения;
- обучение действием, на практике (learning-by-doing) с обязательной последующей рефлексией;
- уважение к участникам как к людям, принимающим решение и имеющим собственный опыт и право на собственное мнение;
- воздействие одновременно на сознание и чувства;
- «включенность» опыта и возможность «прожить» процесс обучения участником;
- ясные роли участников и роль развития для каждого, включая педагога;
- работа в команде и малых группах;
- вовлечение обучающихся в то, что они изучают;
- необходимость оценивать («считать») результаты обучения.

Кроме того, периодически молодые преподаватели могут сталкиваться со следующими трудностями в обучении взрослых:

• **Неготовность к изменениям и другие психологические причины:** беспокойство о своем авторитете; боязнь выглядеть некомпетентным в глазах окружающих; несоответствие собственного образа «солидного человека» традиционно пони-



Рисунок 7. Классификация основных методов обучения взрослых



**Рисунок 8.** Эффективность овладения знаниями для обучаемых при использовании различных методов

маемой роли ученика (нежеланием «вернуться в детство», «сесть за парту»);

- Сложность обучения взрослых усугубляется тем, что все они испытали на себе воздействие старой **педагогической парадигмы**, со всеми присущими ей недостатками, такими как: догматический тип обучения; лекционная форма проведения занятий; отрыв обучения от жизни; преобладание технократического мышления; ориентация на усвоение готовых знаний; ориентация на индивидуальные формы работы.

При подготовке молодых преподавателей необходимо обращать внимание на следующие группы педагогических методов (в зависимости от роли обучаемого):

- АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ**
- Творческие задания
  - Работа в малых группах
  - Обучающие игры
    - Рольевые
    - Деловые
    - Образовательные
  - Использование общественных ресурсов
    - Приглашение специалиста
    - Экскурсии
  - Социальные проекты
    - Соревнования
    - Выставки, спектакли, представления и т. д.

**Рисунок 9.** Классификация основных методов обучения

- АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ**
- Обсуждение сложных и дискуссионных проблем (а также)
    - Проектный метод
    - Шкала мнений
    - Дискуссия
    - Дебаты
    - Симпозиум
  - Разрешение проблем (а также)
    - Мозговой штурм
    - Дерево решений
    - Переговоры и медиация

**Рисунок 10.** Классификация основных методов обучения (продолжение рис. 9)

Для молодых преподавателей при выборе методов обучения полезным будет помнить, что уровень, на котором находятся знания обучаемых, напрямую зависит от степени активности обучаемого и распределен согласно пирамиде (рис. 8).

Таким образом, мы приходим к выводу, что наилучший результат в обучении лиц третьего возраста дают интерактивные методы с активным вовлечением обучающихся.

К ним относятся: метод ситуационных задач, дискуссий, деловых игр, групповых проектов и др. (рис. 9 и рис. 10)

Основой построения курса для обучаемых третьего возраста может стать цикл обучения Дэвида Колба, представленный на рис. 11:

Основные стадии цикла Колба:

- Получение непосредственного опыта.
- Наблюдение, в ходе которого обучающийся обдумывает то, что он только что узнал.
- Осмысление новых знаний, их теоретическое обобщение.
- Экспериментальная проверка новых знаний и самостоятельное применение их на практике.

На основании цикла Колба, Питер Хани и Алан Мамфорда выделяют следующие типы обучаемых (рис. 12).

Таким образом, можно дать следующие рекомендации по обучению лиц третьего возраста:

- обучение должно быть ориентировано на решение конкретной проблемы;
- обучение должно учитывать и опираться на опыт обучаемых;
- опыт и знания, полученные в результате обучения, должны быть значимыми для обучаемого;
- у обучаемого должна быть возможность проверить преподаваемый материал;
  - цели обучения должны формулироваться совместно обучаемым и педагогом;
  - обучаемый должен получать «обратную связь» о достигнутом прогрессе по отношению к целям обучения.



**Рисунок 11.** Цикл Дэвида Колба



**Рисунок 12.** Классификация обучаемых (по Хани и Мамфорду)

### 4.3. Выбор темы для разработки обучающего курса для пожилых людей

Наиболее популярными темами для разработки курсов для пожилых людей являются:

- компьютерная грамотность;
- интернет и основы интернет-грамотности;
- основы психологии;
- английский язык;
- курсы по истории, культуре, религиям;
- основы юридической грамотности: пенсионное обеспечение, вопросы налогов, права;
- творческие курсы: рисование, лепка, бисероплетение, вышивание, вязание, плетение макраме, плетение кружев, мастерская кукол, народные промыслы, скраббукинг, декупаж, подарки из конфет и т. п.;
- основы фотографии и обработки изображений;
- основы финансовой грамотности для пожилых;
- курсы физического развития: йога для пожилых, скандинавская ходьба;
- музыкальная грамотность;
- развитие вокальных способностей;
- литературные курсы и литературное творчество;
- курсы развития актерского мастерства;
- танцевальные курсы: латинские танцы, танго, бальные танцы, балет;
- курсы развития отношений и занятия по развитию коммуникативности;
- курсы восстановления знаний по математике, физике, астрономии, географии и т. п.;
- курсы садоводства, растениеводства;
- основы медицины: помоги себе сам, народная медицина;
- курсы по волонтерству и социальной активности и другие.

### 4.4. Педагогический дизайн и продвижение курса для третьего возраста

Под «педагогическим дизайном» понимают:

- использование систематического процесса для понимания проблем обучения, осознания, что нужно сделать для решения этих проблем, и затем осуществление этого решения (McArdle, 1991);
- наука создания подробного описания условий разработки, оценки и реализации ситуаций, способствующих обучению (Richey, 1986);
- целостный процесс анализа потребностей и целей обучения и разработка системы способов передачи знаний для удовлетворения этих потребностей (Briggs, 1977).

«В то время, как врачи проектируют здоровье, а архитекторы — пространство, педагогические дизайнеры проектируют образование человека» (vanPatten, 1989).

Эффективность, результативность и возможность применения любого обучающего мероприятия зависит от правильного планирования или дизайна, который на профессиональном языке называется «педагогический дизайн». Это педагогический инструмент, благодаря которому обучение и учебные материалы становятся более привлекательными, эффективными, результативными.

В основе педагогического дизайна лежит ADDIE модель:

- **Analysis** — среды обучения, обучаемых и задач обучения;
- **Design** — составление плана разработки педагогической деятельности;
- **Development** — разработка педагогической деятельности;
- **Implementation** — внедрение проекта;
- **Evaluation** — оценка работы обучаемых и эффективности данного проекта.

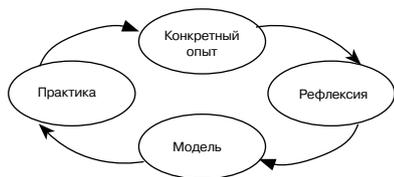
Отдельное внимание при разработке авторского курса молодым преподавателям необходимо уделять педагогическому дизайну и продвижению образовательного продукта: необходимо придумать яркое название, которое должно влиять на желание целевой аудитории поинтересоваться продуктом, сделать описание основных структурных частей и используемых методов работы, обозначить продолжительность обучения и основные ожидаемые результаты.

Кроме того, вместе с описанием курса необходимо представить преподавателя и его профессиональный опыт, интересы, чтобы вызвать доверие к профессионализму со стороны потенциальных обучаемых.

Для продвижения разработанного курса необходимо использовать весь комплекс маркетинговых коммуникаций:

- **реклама** — любая форма неличного представления и продвижения идей обучения и образовательного продукта;
- формирование благоприятного **общественного мнения** о преподавателе и образовательном продукте, называемое также «Public Relations» (PR) или иногда «паблисити»;
- **личные контакты, прямые продажи** — устное представление образовательного продукта в ходе беседы с одним или несколькими потенциальными обучаемыми с целью привлечения в группу;
- **стимулирование сбыта** — кратковременные побудительные меры поощрения покупки или продажи продукта (пробные занятия, специальные цены и акции).

Продвижение образовательного продукта рекомендуется осуществлять по следующему алгоритму:



**Рисунок 13.** Выбор методов обучения, согласно циклу Колба

4. Определить **требования и пожелания** к режимам и форме предъявления информации и сопоставить их со свойствами и возможностями, характеризующими доступные средства распространения информации.

5. Выбрать **средства распространения информации**, ее носители.

6. Выбрать **свойства**, характеризующие источник обращения.

7. **Собрать и проанализировать информацию**, поступающую по каналам обратной связи.

#### 4.5. Организация и проведение занятий для обучаемых третьего возраста

Для организации и проведения занятий с обучаемыми третьего возраста можно дать следующие рекомендации:

- обучение для лиц третьего возраста проводится в небольших группах (5–10 человек);
- расписание занятий должно учитывать привычный ритм жизнедеятельности обучаемых;



**Рисунок 14.** Выбор методов обучения, основанный на цикле Колба

1. Выявить качественные характеристики и определить количественно свою **целевую аудиторию**.

2. Определить **желаемую ответную реакцию** (в т. ч. в количественном выражении).

3. Выбрать **обращение** (содержание и характер информации, рекламные аргументы, аргументы убеждения).



**Рисунок 15.** Пирамида запоминания (методы)

#### ЧТО ДЕЛАЕТ ПЕДАГОГА УСПЕШНЫМ?

- Активность
- Личный успех и достижение целей
- Счастье
- Саморазвитие и рост
- Успехи обучаемых
- Рост личного бренда
- Признание в профессиональной среде
- Удовольствие от своего дела
- Вдохновляющее лидерство как стиль жизни



**Рисунок 16.** Составляющие успеха педагогов

- при формировании структуры образовательного продукта необходимо учитывать цикл Колба (*рис. 13*);
- при выборе методов работы молодой педагог должен учитывать разницу подходов на каждой ступени формирования знаний (*рис. 14*);
- при формировании программы курса необходимо исследовать ожидания обучаемых;
- при выборе методов обучения целесообразно учитывать пирамиду усвоения знаний (*рис. 15*);
- обязательным элементом каждого занятия должна стать качественная обратная связь.

Что же может сделать педагога успешным? Основные элементы успеха представлены на *рис. 16*.

**Таким образом, обучение лиц третьего возраста молодыми преподавателями — прекрасный способ саморазвития, обучения и сохранения психического здоровья как для обучаемых, так и для педагогов.**

#### **Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
2. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейа, 2001.
3. Авербух Е. С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте. Л., 1976.
4. Агапова О. В., Кононыгина Т. М. Образование пожилых. Руководство для практической работы. Орел: Изд-во НП «Редакция газеты «Орловская правда», 2001.
5. Арефьева Т. К. Социальные проблемы пожилых в современном российском обществе // Пожилые люди взгляд в XXI век. Н. Новгород: изд-во НИСОЦ, 2000. С. 118–119.
6. Биология старения / Под ред. В. В. Фролькис. Л.: Наука, 1982.
7. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика. СПб., 2000.
8. Вербицкий А. А. Новая образовательная парадигма и контекстное обучение. М., 1999.
9. Вербицкий А. А. Психолого-педагогические основы образования взрослых: контекстный подход // Новые знания. 2001. № 2. С. 15–19.
10. Войтенко В. П. Адаптация и долгожительство // Геронтология и гериатрия. Старение и адаптация. Киев: Ин-т геронтологии АМН СССР, 1981. С. 100–107.
11. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2003.
12. Гехт И. А. Одинокая старость и одиночество в старости (медико-социальные аспекты) // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. 2001. № 3 (15). С. 68–77.
13. Громкова М. Т. Андрогики: теория и практика образования взрослых: Учеб. пособие для системы доп. проф. образования; учеб. пособие для студентов вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005.
14. Дополнительное образование взрослых за рубежом: Концептуальное становление и развитие / А. М. Митина. М.: Наука, 2004.
15. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО, 2002.
16. Звягинцев В. М., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учебное пособие. М.: Академия, 2001.
17. Змеев С. И. Андрогики: основы теории, истории и обучения взрослых. М.: ООО «ПЕР СЭ», 2007.
18. Змеев С. И. Основы андрогики: Учебное пособие для вузов. М.: Флинта; Наука, 1999.
19. Зравомыслова О., Качалова Ю. Старшее поколение в современной России. Статистика, исследования, общественные организации. М., 1999.
20. Козлов А. А. Старость: социальная разобщенность или целостность? // Мир психологии. 2009. № 2. С. 80–96.
21. Меморандум непрерывного образования Европейского Союза // Общество «Знание» России, 2001.
22. Мильнер Б. З. Управление знаниями. М.: ИНФРА-М, 2003.
23. Поднебесная Е. Б. Пожилые люди в интернате // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. 2004. № 1 (25). С. 50–64.
24. Пряхина С. Б. Особенности и методы групповой работы с пожилыми людьми // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. 2008. № 2 (42). С. 59–101.
25. Психология старости и старения: Хрестоматия. М.: Изд. центр «Академия», 2003.
26. Психология старости: Уч. пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / Под ред. Райгородского Д. Я. Самара: Изд. дом Бахрах; М., 2004.
27. Сухобская Г. С. Условия включения пожилых людей как активных субъектов в жизнь современного социума // Социальный работник как андрогаг. СПб.; Иркутск, 2001. С. 95–106.

## Люди старшего поколения и добровольчество

**Михайлова Светлана Ростиславовна,**  
исп. директор СПб ОО «Благотворительное общество «Невский Ангел», специалист Санкт-Петербургского Центра поддержки добровольческих инициатив СПб ГУ «Центр международных гуманитарных связей», специалист по социальной работе, методист, куратор курса

### Содержание

#### Введение

1. Виды добровольческой занятости людей старшего возраста
  - 1.1. Направления добровольческой деятельности пожилых людей в РФ сегодня
  - 1.2. Виды добровольческой деятельности людей старшего возраста
  - 1.3. Формы добровольческой деятельности людей старшего возраста
2. Этика и особенности организации работы с добровольцами старшего возраста
  - 2.1. Особенности мотивации к добровольческой и волонтерской деятельности людей старшего возраста
  - 2.2. Наиболее сильные внешние и внутренние стимулы для добровольцев (волонтеров) старшего возраста
  - 2.3. Этические аспекты привлечения добровольцев пожилого возраста и работы с ними
  - 2.4. Особенности при создании условий для добровольческой деятельности и организации труда пожилых в организации
3. Советы и рекомендации организаторам и координаторам добровольческой деятельности людей старшего поколения

#### Введение

Помогать другим естественно для человека, но дано не каждому, более того, такой вид деятельности является достаточно тяжелым для психического здоровья. Так было принято считать ранее. Сегодня исследователи утверждают, что добровольческая деятельность играет важную роль в отношении улучшения состояния здоровья и ощущения счастья пожилыми людьми. При этом такой вид активности имеет наибольшую пользу для пожилых людей с хроническими заболеваниями.

Новое исследование, опубликованное в онлайн-версии журнала *Psychological Bulletin*, стало первым, изучившим существующие свидетельства пользы волонтерства относительно аспектов психосоциального здоровья для пожилых.

Исследование было проведено под руководством доктора Николь Андерсон из Университета Торонто, она и ее коллеги из Америки и Ка-

нады проанализировали 73 исследования, опубликованных за последние 45 лет, в которых принимали участие люди старше 50 лет, официально занимающиеся волонтерской работой.

Критериями включения в обзор служило наличие измерений психосоциальных, физических и/или когнитивных исходов, связанных с официальным волонтерством, например, ощущение счастья, состояние физического здоровья, депрессия, когнитивное функционирование, ощущение социальной поддержки и степень удовлетворения жизнью.

По утверждению доктора Андерсон, основной целью исследования являлось получение более точного взгляда на существующий уровень знаний о пользе волонтерства среди пожилых людей.

Ученые сообщают, что они обнаружили некоторое количество трендов, согласно которым, волонтерская деятельность является важным компонентом образа жизни, способствующим поддержанию хорошего состояния здоровья и качества жизни в пожилом периоде жизни.

Было обнаружено, что волонтерство связано с понижением симптомов депрессии, улучшением общего состояния здоровья, меньшим количеством ограничений физического здоровья и большей длительностью жизни. Полезные для здоровья аспекты волонтерской деятельности зависели от уровня вовлечения в такую активность, при этом наиболее оптимальными оказались два-три часа волонтерства в неделю<sup>1</sup>. Волонтерство делает пожилых людей счастливее, утверждают зарубежные ученые.

В настоящее время для всех развитых стран характерно увеличение доли пожилых людей. В Российской Федерации, согласно данным государственной статистики, доля пожилых людей в населении страны составляет 23% (33 млн человек). Возможности вовлечения пожилых людей в социальную жизнь существуют практически во всех странах мира. Выявлено, что в странах, где развита подобная форма занятости пожилых людей, отношение к этой категории граждан существенно отличается от российской практики.

Российские ученые считают, что участие пожилых россиян в добровольческой деятельности осложняется существующими культурно-историческими стереотипами, направленностью социальной политики, недооценкой значения добровольческой деятельности и потребности участия в ней пожилых людей<sup>2</sup>.

Итак, в современной России участие пожилых людей в добровольческой деятельности осложняется несколькими факторами. Один из них —

<sup>1</sup> По материалам из интернет-источника: <http://damskayalavka.ru>.

<sup>2</sup> Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/zanyatost-pozhilyh-lyudey-na-primere-volonterskoy-deyatelnosti#ixzz3h6SWVAMr>.

это культурно-исторические стереотипы. Например, восприятие старшего поколения другими возрастными группами как неактивных, занятых преимущественно семейными и домашними делами. По данным исследований, роль пожилого человека в обществе оценивается неоднозначно представителями других поколений. Тогда как в целом 39–47% считают, что пожилые многие могут предложить обществу, 27–30% все-таки полагают, что пожилые являются обузой для общества.<sup>1</sup> В вопросе об активности пожилых людей в обществе все возрастные группы, кроме самой старшей, оказались наиболее единодушны в выборе: 57–65% считают, что пожилые люди «заняты исключительно домашними и семейными делами». Однако с этим согласны только 43% респондентов старше 50 лет. При этом 30% считают, что пожилые люди активны и дома, и в обществе.

Другой фактор — общая направленность социальной политики на оказание услуг пожилым, а не использование потенциала пожилых людей. Как показывает анализ интервью с представителями государственных организаций социальной сферы в нашей стране, максимум вклада, на который рассчитывают от пожилых людей (как правило, ветеранов) — это патриотическое воспитание молодежи. Общественные организации сегодня в этом отношении ушли далеко вперед, осознали важность института добровольчества пожилых людей и активно стараются вовлекать их в свою деятельность. Пример — университеты и школы третьего возраста, которые проводят мероприятия культурного, образовательного и другого характера с активным привлечением пожилого населения не только в качестве потребителей услуг, но организаторов и волонтеров (добровольцев).

Третий фактор — несформированность потребности и ценности добровольческой деятельности у самих пожилых людей. Многие из них считают, что государство им «все должно», а сама идея волонтерства (добровольчества) может вызывать отторжение как в силу «аллергии» на «добровольно-принудительное» советское прошлое, так и в силу усвоенных капиталистических стереотипов «без оплаты и пальцем не пошевелю».<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Данные исследовательского проекта «Создание условий для реализации социального потенциала пожилых граждан на муниципальном уровне», реализованного при поддержке Научного фонда Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Авторы — разработчики исследования: Миннигалеева Г. А., Зулкарнаев Т. Ш., Демина К. В., Хижнякова И. С.

<sup>2</sup> Центр исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ «Добровольчество пожилых людей: проблемы, практика, перспективы», Информационно-аналитический бюллетень о развитии гражданского общества и некоммерческого сектора в РФ № 1, июнь, 2014 г.

Вместе с тем в России уже существуют многочисленные примеры успешного вовлечения людей старшего возраста в добровольческую и в волонтерскую деятельность. Эти примеры есть и в практике деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций, и в государственных учреждениях социальной сферы, и в местном самоуправлении. Государственная социальная политика изменяется в сторону активизации и содействия самореализации пожилых людей.<sup>1</sup> Все это свидетельствует об изменении вектора общественных настроений в отношении этой категории населения.

Практики, занимающиеся организацией добровольческой деятельности людей старшего поколения в российских некоммерческих государственных/муниципальных и социально ориентированных организациях, все громче говорят об огромном добровольческом ресурсе третьего возраста, который необходимо актуализировать в целях повышения качества жизни, и о важной роли добровольческой деятельности в жизни самих людей старшего возраста.

## 1. Виды добровольческой занятости людей старшего возраста

Если поставить задачу найти описание видов добровольческой деятельности пожилых людей в открытых интернет-источниках, то ясная картина не проявится. Как правило, авторами смешиваются направления, виды и формы добровольческой деятельности. Давайте разберемся в этих аспектах.

### 1.1. Направления добровольческой деятельности пожилых людей в РФ сегодня

Учитывая то, что любое направление должно иметь цель и то, что добровольческая деятельность представляет собою составную часть (форму) благотворительной деятельности в рамках действующего законодательства, легко сделать вывод о том, что направлениями добровольческой деятельности в Российской Федерации являются цели благотворительной деятельности, определенные статьей 2 Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» в текущей редакции, а именно:

- социальная поддержка и защита граждан, включая улучшение материального положения малообеспеченных, социальная реабилитация безработных, инвалидов и иных лиц, которые в силу своих физических

<sup>1</sup> См. перечень поручений президента РФ В. В. Путина по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации «Развитие системы социальной защиты граждан пожилого возраста», состоявшегося 5 августа 2014 года.

или интеллектуальных особенностей, иных обстоятельств не способны самостоятельно реализовать свои права и законные интересы;

- подготовка населения к преодолению последствий стихийных бедствий, экологических, промышленных или иных катастроф, к предотвращению несчастных случаев;
- оказание помощи пострадавшим в результате стихийных бедствий, экологических, промышленных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов, жертвам репрессий, беженцам и вынужденным переселенцам;
- содействие укреплению мира, дружбы и согласия между народами, предотвращению социальных, национальных, религиозных конфликтов;
- содействие укреплению престижа и роли семьи в обществе;
- содействие защите материнства, детства и отцовства;
- содействие деятельности в сфере образования, науки, культуры, искусства, просвещения, духовному развитию личности;
- содействие деятельности в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганда здорового образа жизни, улучшение морально-психологического состояния граждан;
- содействие деятельности в сфере физической культуры и массового спорта;
- охрана окружающей среды и защита животных;
- охрана и должное содержание зданий, объектов и территорий, имеющих историческое, культовое, культурное или природоохранное значение, и мест захоронения;
- подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности;
- социальная реабилитация детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, безнадзорных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- оказание бесплатной юридической помощи и правовое просвещение населения;
- содействие добровольческой деятельности;
- участие в деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- содействие развитию научно-технического, художественного творчества детей и молодежи;
- содействие патриотическому, духовно-нравственному воспитанию детей и молодежи;
- поддержка общественно значимых молодежных инициатив, проектов, детского и молодежного движения, детских и молодежных организаций;

- содействие деятельности по производству и (или) распространению социальной рекламы;
- содействие профилактике социально опасных форм поведения граждан.

Обладая право- и дееспособностью, пожилые люди в полной мере, наряду с гражданами других возрастных групп, могут и фактически участвуют в качестве добровольцев в благотворительной деятельности, реализуемой организациями по указанным направлениям. Вместе с этим, к настоящему времени не проводились специальные и широкие исследования, выявляющие наибольшую активность пожилых людей в связи с этими направлениями добровольческой деятельности. Опираясь на практический опыт взаимодействия с организациями, привлекающими к своей деятельности добровольцев старших возрастных групп, можно утверждать, что пожилые люди наиболее активны в деятельности по направлениям:

- социальная поддержка и защита граждан, включая улучшение материального положения малообеспеченных;
- содействие укреплению мира, дружбы и согласия между народами;
- содействие духовному развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни, улучшение морально-психологического состояния граждан;
- защита животных;
- должное содержание зданий, объектов и территорий, имеющих историческое, культовое, культурное или природоохранное значение, и мест захоронения.

Особо необходимо отметить деятельность волонтеров<sup>1</sup> («серебряных волонтеров»), которая в своей основе фактически соответствует направлению «Содействие деятельности в сфере физической культуры и массового спорта». Такое представление имеет определенную степень допуска, поскольку на практике деятельность «серебряных волонтеров» зачастую выходит за пределы этого направления, реализуясь и в других, отмеченных выше, направлениях.

<sup>1</sup> В контексте определения, которое дается в п. 4 ч. 2 статьи 5 Федерального закона от 01.12.2007 № 310-ФЗ «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

## 1.2. Виды добровольческой деятельности людей старшего возраста

Вид деятельности определяется ее основным содержанием и неразрывно связан с целью деятельности. Т. е. вид деятельности является составной частью направления деятельности, формирующей его практическую сущность (содержание). Направление деятельности обычно включает в себя несколько видов деятельности.

Виды добровольческой деятельности пожилых людей многообразны. Не претендуя на представление исчерпывающего списка, приведем некоторые в качестве примеров.

По направлению «Социальная поддержка и защита граждан, включая улучшение материального положения малообеспеченных»:

- чтение книг и помощь в написании писем одиноким слабовидящим пожилым людям;
- помощь в уборке квартир и приготовлении пищи инвалидам;
- привлечение и распределение имущественной помощи малоимущим гражданам и семьям;
- представление интересов ветеранов в учреждениях здравоохранения и социальной защиты населения (в т. ч. по доверенности).

По направлению «Содействие укреплению мира, дружбы и согласия между народами»:

- ведение клуба друзей национальной культуры;
- организация тематических поездок и встреч.

По направлению «Содействие духовному развитию личности»:

- проведение просветительских и культурных мероприятий;
- краеведческая работа, сохранение и возрождение традиций и ремесел;
- выступления с лекциями о культурных традициях.

По направлению «Пропаганда здорового образа жизни, улучшение морально-психологического состояния граждан»:

- проведение бесед о здоровье и здоровом питании в пожилом и старческом возрасте, горестях, о прожитой жизни<sup>1</sup>;
- организация концертов, театральных выступлений, конкурсов, праздников, проведение экскурсий, кружков, дней рождений и др.

По направлению «Защита животных»:

- кормление бездомных животных<sup>2</sup>;
- уход за животными в приютах и в зоопарках.

<sup>1</sup> Из буклета Межрегионального благотворительного общественного фонда «София».

<sup>2</sup> Отмечен существующий факт, который в наших целях не требует специального рассмотрения в контексте практической пользы этого вида деятельности людей, объединенных общим интересом.

По направлению «Должное содержание зданий, объектов и территорий, имеющих историческое, культовое, культурное или природоохранное значение, и мест захоронения»:

- уборка территорий и объектов зоопарков, заповедников, парков и садов;
- уход за могилами, в т. ч. за могилами героев и ветеранов.

## 1.3. Формы добровольческой деятельности людей старшего возраста

Основными формами добровольческой деятельности людей старшего поколения в организациях социальной сферы могут быть:

— организация, проведение и участие в разовых мероприятиях и акциях, конференциях, выставках, круглых столах, фестивалях, конкурсах и пр.;

— участие в программах и проектах организации и ведение определенных линий работы (например, проведение групп с общими проблемами для людей, потерявших близких, консультирование по вопросам домашнего хозяйства, здоровья, ведение кружков и мастер-классов, творческих мастерских, фото-, кино- театральные студии);

— постоянная кропотливая работа в офисе (например, разбор библиотечных материалов, создание баз данных, ведение учета клиентов, добровольцев, партнеров, написание информационных и благодарственных писем, прием и учет телефонных звонков в организацию);

— плановая работа по предоставлению помощи и услуг, которая может выполняться в составе специальных служб организации или в ходе проекта/программы (например, парикмахерские услуги, лекции по фитотерапии и здоровому питанию, выполнение функции сиделки, домашнего педагога или распространителя информации о достопримечательностях города, информации о ЗОЖ, о возможностях обучения пожилых, о добровольческих вакансиях и пр.).

## 2. Этика и особенности организации работы с добровольцами старшего возраста

### 2.1. Особенности мотивации и мотивирования к добровольческой и волонтерской деятельности людей старшего возраста

Добровольцем может стать любой, даже официально нетрудоспособный, даже прикованный к постели тяжело больной человек при наличии у него соответствующего мотива.

В основе мотивов, побуждающих людей старшего возраста к добровольческой деятельности в социальной сфере, лежит значительный спектр индивидуальных и социальных потребностей:

- потребность в общении и стремление быть социально полезным другим людям;
- потребность в новых знаниях и соответственно в новых социальных ролях;
- потребность расти и развиваться, обрести новые смыслы жизни (люди, готовящиеся к пенсии и молодые пенсионеры);
- потребность применения профессионального и житейского опыта (молодые пенсионеры);
- потребность влиять и участвовать в социальных изменениях, желание реализовать себя, свои инициативы (гражданские активисты, пожилые люди с высшим образованием, специалисты в гуманитарных областях);
- потребность в проявлении милосердия, доброты, подвижничество, стремление решать проблемы других людей и свои собственные;
- потребность в содержательном досуге и развлечениях.

Разнообразие мотивов добровольцев пожилого возраста, так же как и мотивов добровольцев других возрастов, должны соответствовать предлагаемые виды добровольческих работ, а также методы их подготовки и сопровождения.

Мы понимаем, что и в СО НКО и ГУ социальной сферы мотивирование добровольцев к эффективной продолжительной работе возможно исключительно нефинансовыми методами. Чтобы обеспечить условия, мотивирующие работу пришедших добровольцев, лидеры и члены некоммерческих организаций должны создавать ситуации, в которых добровольцы, выполняя необходимую работу, могут в то же время удовлетворить личные и социальные потребности.

В качестве дополнительного мотивирования вновь пришедших пожилых добровольцев на этапе подготовки рассказывайте об истории организации, о ее успехах и неудачах. Приглашайте волонтеров на встречи с клиентами и партнерами, особенно, когда речь идет не только о постановке проблем и задач, но и о подведении некоторых итогов, и Вы ожидаете, что прозвучат слова благодарности в адрес организации. Не опасайтесь открывать новым добровольцам и проблемы организации.

Используйте методы мотивирования пожилых добровольцев для работы в команде. Это могут быть специальные мероприятия в форме групповых тренингов, целью которых является развитие доверия, общего видения, коммуникативных навыков, делового взаимодействия, групповых ценностей и групповой сплоченности, знакомство с клиентами и подопечными, разработка новых проектов.

Итак, координатору добровольцев и руководителю любого уровня необходимо понимание потребностей и мотивов пожилых доброволь-

цев, чтобы обеспечить их удовлетворение через предлагаемую работу. Потребности, с которыми потенциальные добровольцы приходят в организации социальной сферы, можно сгруппировать и таким образом.

Потребность в признании. Люди хотят, чтобы их работа или проявленные способности высоко оценивались другими.

Потребность в достижении. Людям нравится ощущать, что они выполнили что-то очень важное.

Потребность в самоконтроле. Многим людям хочется ощущать себя независимыми, чувствовать, что они несут ответственность за свою жизнь и поступки.

Потребность в разнообразии. Людям, как правило, надоедает делать одно и то же. Само по себе добровольчество помогает человеку внести разнообразие в жизнь.

Потребность в росте. Люди стремятся к развитию, расширению и обогащению своего опыта, знаний или повышению своего жизненного статуса.

Потребность в общении. Потребность человека принадлежать к какой-то группе, быть признанным, любимым, сотрудничать в связке с другим человеком или группой. Для этих людей важно работать в команде, получать групповые задания.

Потребность в развлечении. Хотя это может показаться несерьезным, но потребность в приключениях и развлечениях у некоторых людей, особенно молодых, очень сильна.

Потребность быть единственным. Это потребность человека чувствовать себя особенным, значимым.

Большинство людей начинает испытывать заинтересованность в работе, если удовлетворена хотя бы одна, или более, из трех основных социальных потребностей:

- потребность в достижениях;
- потребность в принадлежности;
- потребность оказывать влияние.

Люди с высокой потребностью в достижениях (часто встречаются среди исполнительного персонала) стремятся выполнять свою работу наилучшим образом. Они обычно сосредоточены на задании и предпочитают работать в одиночку. Им нравится поощрять других и самим получать поощрения — это помогает им достичь подтверждения хорошего качества своей работы. Эти люди много говорят об успехах и достижениях.

Эффективными методами мотивирования людей с преобладанием социальной мотивации «Потребность в достижениях» могут быть:

- обеспечение конкретности поручаемых заданий;
- обеспечение адекватности поручаемых заданий возможностям человека;

- поручение контролировать и оценивать работу других, осуществлять поощрение;

- фиксация успехов и достижений, разнообразные поощрения;
- предоставление возможности освещать успехи и достижения организации (например, на итоговых собраниях организации).

При позитивном мотивировании эти люди могут быть эффективными администраторами, секретарями, профильными специалистами, работа которых требует индивидуальной ответственности.

Люди с высокой потребностью в принадлежности (часто являются добровольцами) мечтают о дружеских отношениях. Для них гораздо важнее не достигать, а принадлежать, быть частью чего-либо. Самое главное для них — человеческие взаимоотношения. Такие люди любят работать в коллективе и приобретают много верных друзей. Они хорошо ладят с окружающими, но избегают руководящих должностей, поскольку для них всегда на первом месте люди. Будучи слишком ранимыми, они стараются не участвовать в конфликтах, конфронтации, не замечать вызова. Они будут усердно работать на благо команды.

Эффективными методами мотивирования людей с преобладанием социальной мотивации «Потребность в принадлежности» могут быть:

- создание благоприятной теплой дружеской атмосферы в команде;
- обеспечение доброжелательного внимания лидеров;
- поручение заданий требующих короткого времени исполнения;
- обеспечение значимой для организации работы, но не в связи с управлением;
- поручение подготовки и ведения мероприятий, связанных с неформальной жизнью команды (праздники, вечеринки, поездки, поздравления и т. п.);
- предложения разработки стиля, логотипа организации, другой символики.

При позитивном мотивировании эти люди могут быть эффективными социальными работниками, PR-специалистами, пресс-секретарями, фандрайзерами.

Люди, у которых потребность оказывать влияние, наиболее ярко выражена (часто встречаются в организациях-донорах, в структурах власти, в деловых кругах), обычно стараются повлиять на ситуацию и на других людей. Их мотив часто называют «мотивом власти». Из этих людей получают хорошие лидеры (как формальные, так и неформальные). Их желание поддержать, дать необходимые советы и рекомендации бывает очень полезно. Они оказываются хорошими социальными организаторами и часто предпринимают попытки изменить что-то к лучшему.

Эффективными методами мотивирования людей с преобладанием социальной мотивации «Потребность оказывать влияние» могут быть:

- предложение сотрудничества в достижении высоких целей;
- предложение заданий, для которых необходимы качества лидера и наставника;
- включение в деятельность связанную с разработкой стандартов управления, деятельности, проектов;
- содействие развитию их экспертных, консультационных, тренерских и наставнических способностей и навыков.

При благоприятных условиях и позитивном мотивировании эти люди становятся эффективными членами руководящих органов, донорами, экспертами, менеджерами, тренерами, наставниками. Каждый из нас в той или иной мере испытывает все эти три потребности. Для большинства людей доминирующей оказывается одна из них, для некоторых — две. Люди, у которых все три мотива выражены одинаково сильно, встречаются редко. Важно помнить, что как индивидуальные, так и социальные потребности людей изменяются!

У каждого добровольца существуют конкретные нужды и потребности. Формировать условия, удовлетворяющие их, — трудная задача, цель которой не изменить добровольца как личность, а подобрать для него подходящее занятие, которое даст ему возможность удовлетворить свои потребности одновременно с потребностями организации. Важно обеспечить получение добровольцем «моральной компенсации» за то полезное, что он сделал. В этом суть проблемы удержания добровольцев. Но организация не сможет добиться своих целей, если позволит добровольцам работать только ради своих интересов.

## 2.2. Наиболее сильные стимулы для добровольцев (волонтеров) старшего возраста

Организаторы добровольческой деятельности пожилых людей сами часто оказываются в плену стереотипов прошлого. Пожалеть, одарить, начать решать проблемы пожилого человека засучив рукава, или делать упор на восхваление заслуг, признании трудностей прожитой жизни. Или устроить непрекращающийся праздник: чаепития, праздничные встречи, цветы, подарки, экскурсии, льготные билеты в театр... А на самом деле пожилые люди достаточно четко сами определяют те ожидания от добровольческой деятельности, которые и являются надежными стимулами для них. Основные стимулы — это общение, обучение, впечатления, общность.

### *Общение*

Общение выступает как многоплановый фактор воздействия на различные стороны духовного мира личности. Оно содержит в себе политические, социальные, нравственные, информационные, эстетические,

познавательные, эмоциональные аспекты. Для пожилого человека, пришедшего в вашу организацию, общение с сотрудниками, добровольцами, партнерами, клиентами вашей организации — это открытие окна в современную, интересную социальную жизнь. Не всем пожилым требуется открыть такое окно, многие хотят уединения и тишины. Но в современном обществе большое количество людей, старшего возраста, которым содержательное общение с людьми продлевает жизнь.

При работе с пожилыми людьми особенно важна культура общения.

Можно выделить следующие основные принципы общения:

1. В любой жизненной ситуации нужно вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к нам.

2. Необходимо понять, что требуется клиенту (его характер, привычки, особенности).

Важна и техника общения: умение войти и установить контакт, понять и наладить отношения, проникнуть во внутренний мир другого. Известны различные средства коммуникативного процесса: жесты, мимика, интонация, но важнее всего — это речь.

Многие пожилые люди прошли тяжелую жизнь, кроме того, они отягощены различными недугами. Все эти обстоятельства требуют самого внимательного к ним отношения. Пожилые люди, инвалиды не всегда легко идут на контакт, нередко капризны или досаждают бесчисленными просьбами и жалобами. Общение с ними требует особого такта, терпения, выдержки, умения, юмора.

Вести беседу следует не спеша, отключившись от других дел и забот, внимательно, не перебивая, выслушивать собеседника. Нежелательно, чтобы собеседники стояли, это всегда непроизвольно говорит об ограниченности времени контакта, которого пожилой человек, может быть, ждал не один час.

Вести встречи и собрания следует всегда с улыбкой, спокойно и доброжелательно, подчеркивать равенство и дружелюбность с аудиторией третьего возраста. Важно помнить, что естественность, честность и искренность — самые надежные способы заслужить доверие.

Умение общаться — свидетельство культуры и самоуважения, так как уважающий себя и любящий свою профессию, осознающий свой высокий гуманистический долг человек не может позволить пренебрежительно относиться к другому человеку, игнорировать его потребности, переживания, ожидания...

Для того чтобы осмыслить процесс общения, важно определить его направленность, ценности, в соответствии с которыми оно должно строиться.

Ценности социальной работы формируются в соответствии с гуманистической этикой общения, ее высшей ценностью является человек.

Этика межличностного общения, взаимодействия очень сложна. В ее основе — главный принцип доверия и доброжелательности, уважения к другому человеку.

Терпимость — также один из важных принципов, свидетельствующих о культуре общения, о нравственном кредо социального работника. Терпимость помогает гуманизировать межличностные отношения, сделать их более доброжелательными. Кроме того, гуманистическая этика общения ориентируется на такие нравственные ценности, как доверие, откровенность, бескорыстие, милосердие, доброта, забота, правдивость, выполнение долга и верность слову.

Общение предполагает и такие чувства, как товарищество, сопереживание, чувство вины, стыда, раскаяния. Идеальное общение неотделимо от таких ценностей, как свобода, справедливость, равенство, любовь. Ценить в общении надо не только свою свободу, но и свободу другого, уважение внутреннего мира другого. Уровень культуры общения и этика общения — близкие понятия. Они определяются не только совершенством отдельных сторон или аспектов общения, они предполагают гармоничное сочетание и развитость элементов культуры общения.

Формирование коммуникативных навыков требует и времени, и терпения. Необходимо управлять собой в любых ситуациях. Нужно быть доброжелательными, тактичными, выдержанными. Нужно помнить, что лицо, излучающее доброжелательность, оптимизм, притягивает людей, как магнит. Вежливость и приветливость — одно из ведущих правил всех социальных работников.

### *Обучение*

Мы с Вами уже говорили о том, что целью обучения добровольцев является подготовка их к квалифицированной и самостоятельной работе (индивидуальной или в команде) и, тем самым, обеспечение высокого качества работ и услуг, которые отвечают интересам и задачам организации, потребностям ее клиентов.

Обучение добровольца старшего возраста, также подразумевает такие социальные аспекты, как:

- расширение кругозора;
- знакомство с добровольчеством, как социальным явлением;
- знакомство с новыми людьми и расширение контактов, полезных для работы;
- развитие позитивных отношений с сотрудниками и добровольцами;
- разрешение проблем в работе и своих собственных;
- навыки снятия усталости, избавление от страхов, обретение уверенности.

Обучение добровольцев затрагивает три основных аспекта:

- 1) передача информации и знаний, которые относятся к сфере ответственности добровольца;
- 2) обучение навыкам, необходимым для выполнения этих задач;
- 3) стимулирование размышления о личном отношении к добровольческой деятельности и осознания ее ценностей.

Процесс обучения основывается на использовании в качестве элементарного учебного материала уже имеющегося у добровольца опыта, профессионального, жизненного.

Полный процесс обучения добровольца достаточно прост. Важно выполнить каждый шаг:

- 1) объяснить (что делать);
- 2) показать (как делать);
- 3) дать возможность попробовать;
- 4) наблюдать за выполнением;
- 5) похвалить за успехи или дать рекомендации.

Только позитивное следствие способствует хорошему исполнению работы в будущем. Для координатора важно не то, что происходит в его присутствии, а то, что происходит в его отсутствие. Он должен быть уверен, что пожилой человек самостоятельно без лишних трудностей справится с задачами, возложенными на него.

Для людей старшего возраста особенно важно, чтобы обучение не было тяжелым процессом, после которого болит голова и приходит непреодолимая усталость. Поэтому важно осуществлять продуманную подготовку информационных и обучающих мероприятий для пожилых добровольцев.

Лекция, семинар, тренинг, инструктаж или любая другая работа с группами людей старшего возраста должна иметь четкую структуру, включающую в себя введение, основную часть и заключение. В каждом из ее элементов следует соблюдать определенные действия и правила поведения, суть которых и определяет методику предоставления информации.

Во введении к числу основных действий можно отнести:

- 1) объявление темы и плана;
- 2) разъяснение целей занятия и способов их достижения;
- 3) обозначение места обучающего или информационного мероприятия и связь с другими темами, или с планом проекта/программы;
- 4) создание рабочей обстановки в аудитории с целью вызвать у слушателей интерес к теме.

В содержательной части рекомендуется использовать следующие методические приемы:

- 1) установление контакта с аудиторией;
- 2) установление визуального контакта, знакомство;
- 3) убежденное и эмоциональное изложение материала;
- 4) установление четких временных рамок на изложение материала по намеченному плану;
- 5) использование предлагаемого материала как опорного для лучшего усвоения изучаемой темы/дисциплины;
- 6) наблюдение за аудиторией и поддержание с ней контакта на протяжении всего занятия/мероприятия.

В заключительной части рекомендуется:

1. Подвести итоги сказанного в основной части и сделать выводы по теме.
2. Ответить на вопросы слушателей. Возможно, задать вопросы самому. Не забывать про расслабление и юмор.

Перед опытным лектором, тренером, оратором, занявшим свое «рабочее место», всегда стоит задача сконцентрировать внимание всех слушателей, превратить совокупность слушателей в единый коллектив, обладающий единообразием в своей реакции на речь. Эта задача далеко не из легких, так как кроме определенного единства социально-психологических черт (мотивов, установок, оценок) аудитория обладает значительным диапазоном различий в складе характера, темперамента и т. д.

В целом, можно сказать, что при подготовке к информационным и обучающим мероприятиям для пожилых, важно не только тщательно прорабатывать и готовить нужные тексты, но в то же время овладевать навыком свободного произнесения речи. Людям старшего возраста чрезвычайно важно живое общение, которое можно получить только в ходе разговора с живым эмоциональным и равнодушным человеком.

Поэтому рекомендуется познакомиться со всеми присутствующими, ведь далее будет происходить непосредственное общение, обмен знаниями и мнениями, которые будут полезны обеим сторонам.

Безусловно, диалог сотрудника, организаторов с пожилыми добровольцами в рамках образовательных мероприятий должен строиться на определенном плане и иметь определенную цель, но главным в таком общении является культурная составляющая, помогающая сближению и взаимопониманию сотрудников и пожилых добровольцев организации.

### **Впечатления**

Люди старшего возраста более других нуждаются в позитивных эмоциях. Позитивные эмоции и чувства дают пожилым людям силы и энергию, которых становится меньше. Для возникновения позитивных эмоций необходимы позитивные впечатления.

Организируйте дело таким образом, чтобы добровольческая деятельность приносила пожилым людям удовлетворение, радость, самоуважение. Чтобы благодаря добровольческой активности их жизнь приобретала новые краски, положительные чувства и эмоции, наполнялась позитивным содержанием, впечатлениями и контактами.

Многое зависит от внутренней и организационной культуры организации, от ее традиций, ее лица.

### ***Команда-общность***

Для людей старшего возраста особенно важны: общность, социальные связи, команда единомышленников. Для многих людей старшего поколения люди, которые рядом, и связи с ними являются ценностью.

Но организаторам важно не только обеспечить эти ценности добровольцам старшего возраста, но и получить результаты от их работы. Нужны эффективные команды!

Эффективно работающие коллективы способны справляться с более сложными проблемами, принимать лучшие решения, раскрывать творческий потенциал и в большей степени содействовать укреплению навыков и своих членов и их приверженности общему делу, чем люди, работающие поодиночке.

Команду можно сравнить с организмом человека: если все органы здоровы и их работа слажена, то человек ощущает себя здоровым. Как только нарушается работа хотя бы одного органа, появляется ощущение дискомфорта, которое ухудшает общее самочувствие. В профилактических целях мы оказываем поддержку всему организму, а не отдельным его частям. Современный координатор должен помогать и личностям, и командам.

В современном мире коллективная продуктивность важнее решения индивидуальных задач. Приоритетом для каждого добровольца, в т. ч. и для добровольца старшего возраста, должно стать достижение коллективных целей. Для этого координатору необходимо отказаться от значительной доли «власти над людьми» (гиперконтроля и гиперопеки). Это позволяет создать дух коллективной власти, у членов команды рождается самостоятельность и гордость, которая обеспечивает дальнейшее повышение качества работы. В организации, приверженной духу коллективизма, вы никогда не услышите: «Это не мое дело!»

Характеристики высокоэффективной команды-общности:

- предназначение и ценности;
- результативность;

- оценка и признание;
- дееспособность;
- удовлетворение;
- коллективизм;
- творческий подход.

Эффективная команда начинается с ясного предназначения и набора общих ценностей. Результативность и удовлетворение являются желанным конечным продуктом. Средствами для достижения этих целей является дееспособность, коллективизм, творчество и признание успехов.

### ***Предназначение и ценности***

1. Команда следует предназначению своего существования. Члены команды знают, в чём заключается работа, и понимают, почему она важна.
2. Общие ценности и нормы содействуют цельности команды и сотрудничеству в ней.
3. Конкретные цели команды ясны, достаточно трудны, согласованы и соответствуют её предназначению.
4. Стратегии достижения целей ясны и согласованы.
5. Ясны индивидуальные роли и понятна их связь с предназначением и целями команды.

### ***Результативность***

1. Команда постоянно добивается значительных результатов; всякое дело доводится до конца.
2. Команда придерживается высоких стандартов производительности и качества.
3. Команда учится на ошибках и постоянно совершенствуется.
4. Навыки решения проблем и принятия решений помогают преодолевать трудности и способствуют творчеству.
5. Команда по мере надобности координирует свои усилия с другими командами (властями, государственными, коммерческими и некоммерческими организациями, получателями благ).

### ***Оценка и признание***

1. Индивидуальные и командные достижения оцениваются по заслугам руководителями и членами команды.
2. Члены команды считают свои личные достижения вкладом в общее дело.
3. Вклад команды в дело всей организации признаётся и ценится последней.
4. Члены команды чувствуют, что их высоко ценят в коллективе.
5. Команда отмечает успехи и важные вехи в своём развитии.

### **Дееспособность**

1. Общие ценности и нормы поведения стимулируют инициативу, активное участие и творчество.
2. Команде доступна вся необходимая для работы деловая и иная информация.
3. Команда в разумных пределах обладает полномочиями принимать решения и действовать.
4. Для поддержки развития коллектива и повышения квалификации его членов им доступна вся имеющаяся в организации материальная база.
5. Команда содействует непрерывному росту и развитию всех своих членов.

### **Удовлетворение**

1. Члены команды уверены в себе, полны энтузиазма в отношении деятельности команды и всей душой стремятся к успеху.
2. Команда поощряет как трудолюбие, так и общие развлечения.
3. Члены команды гордятся её работой.
4. Среди членов команды сильны доверие и коллективизм.
5. Члены команды заботятся друг о друге и помогают друг другу.

### **Коллективизм**

1. Поощряются и учитываются различные идеи, мнения, чувства и взгляды всех членов команды.
2. Члены команды внимательно прислушиваются к своим товарищам — для того, чтобы понять, а не внести осуждение.
3. Методы преодоления конфликтов и нахождения точек соприкосновения всем понятны.
4. Уважаются культурные и физические различия, включающие расу, национальную принадлежность, пол, возраст и т. д.
5. Честная и заботливая обратная связь помогает членам команды осознавать свои сильные и слабые стороны.

### **Творческий подход**

1. Члены команды делят ответственность за развитие команды, а также руководство ею.
2. Преодолевая трудности, команда использует уникальные таланты и способности своих членов.
3. Члены команды при необходимости изменяют командный стиль поведения на поддерживающий и обратно.
4. Команда постоянно изучает новые формы деятельности и адаптируется к переменам.

5. Готовность к просчитанному риску поощряется. Ошибки воспринимаются как благоприятная возможность на них учиться.

Видение — лучшее проявление творческой фантазии и главная движущая сила человеческой деятельности. Это умение видеть вещи за пределами настоящего, творить, изобретать то, что ещё не существует, становится тем, кем вы ещё не являетесь. Оно даёт нам способность жить, исходя из воображения, а не воспоминаний. Создавать «видение» в среде людей старшего поколения и оказывать им поддержку для достижения этого видения — благороднейшая задача всех, кто работает с пожилыми добровольцами и волонтерами.

### **2.3. Этические аспекты привлечения добровольцев пожилого возраста и работы с ними**

По степени сложности и характеру решаемых проблем профессия социального работника (а именно таковыми являются координаторы добровольцев пожилого возраста) требует основательной подготовки и предъявляет повышенные требования не только к профессиональным и личностным, но и морально-нравственным характеристикам специалиста, работающего с пожилыми людьми.

На пятидесятой сессии Генеральной Ассамблеи Организации Объединённых Наций в марте 1995 года были выделены пять групп дополнительных принципов, которые ориентированы на то, чтобы помочь лицам старшего поколения вести полноценную и плодотворную жизнь, обеспечить им необходимые условия для поддержания или достижения удовлетворительного качества жизни.

1. Принципы группы «Независимость» подразумевают, что пожилые и старые люди должны иметь доступ к основным благам и обслуживанию, возможность работать или заниматься другими видами приносящей доход деятельности, участвовать в определении сроков прекращения трудовой деятельности, сохранять возможность участия в программах образования и профессиональной подготовки, жить в безопасных условиях с учётом личностных наклонностей и изменяющегося состояния здоровья, получать содействие в проживании в домашних условиях до тех пор, пока это возможно.

2. Принципы группы «Участие» отражают вопросы вовлечённости пожилых людей в жизнь общества и активного участия в разработке и осуществлении затрагивающей их благосостояние политики, возможность создавать движения или ассоциации лиц пожилого возраста.

3. Принципы группы «Уход» затрагивают проблемы обеспеченности уходом и защитой со стороны семьи, общины, доступа к медицинскому обслуживанию в целях поддержания или восстановления оптимального состояния здоровья пожилого человека, предупреждения заболеваний,

доступа к социальным и правовым услугам попечительских учреждений и обязательного соблюдения в социальных учреждениях прав человека и основных свобод, включая уважение достоинства, убеждений, нужд и личной жизни, а также права принимать решения в отношении ухода за пожилыми и качества их жизни.

4. Принципы группы «Реализация внутреннего потенциала» призывают к тому, чтобы пожилые и старые люди имели возможности для всесторонней реализации имеющегося у них потенциала, чтобы им был обеспечен доступ к общественным ценностям образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

5. Принципы группы «Достоинство» затрагивают вопросы недопущения эксплуатации, физического и психического насилия в отношении пожилых людей, обеспечения им права на справедливое обращение независимо от возраста, пола, расовой или этнической принадлежности, инвалидности или иного статуса, а также независимо от их трудового вклада.

Перечисленные принципы носят рекомендательный характер, но для государственных и общественных структур они являются важным ориентиром в трактовке социальных запросов пожилых людей и в организации деятельности по их удовлетворению.

Осуществляя деятельность по привлечению и организации добровольческой деятельности людей старшего поколения необходимо особенно чутко относиться к культуре и этике взаимоотношений с пожилыми людьми с учетом необходимых особенностей.

#### **2.4. Особенности при создании условий для добровольческой деятельности и организации труда пожилых в организации**

**Если пожилой человек участвует в собеседовании на этапе привлечения/набора добровольцев:**

- ни при каких обстоятельствах не может быть принуждения пожилого человека к какой-либо деятельности, необходимой организации;
- необходимо иметь спектр предложений для пожилых добровольцев и воспринимать их предложения;
- время, которое пожилой доброволец может посвятить добровольческой деятельности, определяет он сам;
- если пожилой человек не хочет заниматься деятельностью, связанной с его прошлой профессией, нельзя настаивать.

**Если пожилой доброволец работает в офисе:**

- рабочее место должно быть хорошо освещено и организовано;
- при общении с добровольцем говорите громко, старайтесь кратко, ясно излагать задачи просьбы, не проявляйте нетерпения и раздражения;

- туалет должен быть в шаговой доступности;
- проветривайте помещение;
- обеспечьте место для периодического отдыха и чаепития;
- при необходимости, обеспечьте возможность принимать лекарства, делать уколы и пр.

**Если пожилой доброволец работает «на выезде» — посещает клиентов (пожилые, дети, люди с инвалидностью), или посещает организации:**

- предоставляйте точные адреса и распечатанную информацию о проезде к месту работы;
- если доброволец передает, или везет что-либо для клиента, обеспечьте его сумкой, а может быть и молодым помощником;
- компенсируйте расходы добровольца на проезд.

**Если пожилой доброволец работает на улице (уличные акции, посты, раздача буклетов и пр.):**

- четко определите время работы на улице;
- проинформируйте о ближайшем туалете;
- обеспечьте сухим пайком и напитком, а может быть и шарфом, организуйте горячий чай в холодное время;
- компенсируйте расходы добровольца на проезд.

**Обсуждайте условия работы пожилых добровольцев с ними самими и старайтесь максимально удовлетворять их потребности в соответствии с возможностями организации.**

### **3. Советы и рекомендации организаторам и координаторам добровольческой деятельности людей старшего поколения**

**Планируйте добровольческие программы и добровольческие вакансии.**

- Прежде всего, решите, для чего вашей организации нужны добровольцы. Что они будут делать? Вы рассчитываете, что работа добровольцев увеличит возможности вашей организации? Укрепит ее имидж? Расширит спектр услуг вашим клиентам? Каковы ваши планы и ожидания? Сколько будет стоить работа с добровольцами? Кто будет координировать деятельность тех добровольцев, которые придут к вам? Как вы будете фиксировать их ответственность перед вашей организацией? Как и в чем ваша организация примет на себя ответственность за работающих в ней добровольцев?

Только ответив на эти и другие вопросы, которые возникнут в вашей команде в период обсуждения возможности привлечения добровольцев, начинайте действовать!

- Добровольцы нужны там, где требуются неформальные отношения и человеческое тепло, участие и сострадание, где необходимо творчество и новые идеи, там, где преданность делу и вера в него позволяют защищать и оберегать, исцелять и поддерживать, просвещать и подвигать на свершения.

- Если вы хотите развивать вашу деятельность и точно знаете, для чего вам нужны добровольцы, какую работу вы готовы поручить им, если вы определили организационные процедуры, то все проблемы, неизбежно возникающие с их приходом, превратятся в достижения вашей организации.

- **Планируя работы для добровольцев старшего поколения, учитывайте особенности людей старшего возраста. Вам необходимо предвидеть, какие условия потребуются пожилым добровольцам для работы, и создать их до прихода добровольцев.**

#### **Осуществляйте продуманный поиск и привлечение добровольцев.**

- Независимо от возраста, пола и профессии, социального статуса и личных качеств, люди хотят быть полезными, а значит, могут стать добровольцами.

- Вам необходимо осознать, где и как вы осуществите поиск. Возможно, достаточно дать информацию в газетах и на радио, возможно, следует организовать широкую рекламную кампанию, используя все возможности социальной рекламы. Если вы хотите привлечь молодежь, то целесообразно выступить в вузе среди молодых людей, то стоит пойти в клубы, на встречи ветеранов или обратиться в организации самопомощи. Имейте в виду, что именно пожилые люди охотно слушают местные радиoprogramмы, а молодые люди отзываются на яркие примеры. Если вам нужны специалисты, то обратитесь к вашим членам Правления: они имеют много полезных связей и контактов. Может быть, стоит обратиться к вашим клиентам, партнерам, друзьям, родственникам? Нас окружают люди, имеющие множество полезных ресурсов. Их нужно только позвать и попросить о помощи.

- Привлекая людей к работе в вашей организации, вам необходимо не только ясно и понятно объяснять, для какой конкретной работы нужны добровольные помощники, но прежде всего, объяснять цели этой работы. Кому поможет то, что вы намерены делать? Что изменится в обществе в результате этих действий?

- Привлечь людей к вашей деятельности могут самые разнообразные возможности, открывающиеся в организации для них. Это и соучастие в достижении целей, и возможности профессионального роста, уход от одиночества, приобретение новых знаний, навыков. Это и возможность проявить заботу, сострадание, милосердие, быть нужными и по-

лезными, найти новых друзей и многое другое. Важно определить эти возможности и говорить о них с добровольцами.

- **Привлекая людей старшего возраста к работе в вашей организации, вам необходимо находить такие способы мотивирования и аргументации, которые могут воздействовать именно на старшую аудиторию. Не забывайте о том, что у этой аудитории есть свой жизненный и профессиональный опыт, свои индивидуальные потребности и мотивы, а также свой набор практических навыков. Уважайте возраст человека, ему, как правило, соответствуют значительные ресурсы.**

#### **Выявляйте мотивации и осуществляйте отбор добровольцев.**

- Добровольчество — это уникальная возможность для человека совместить удовлетворение своих личных потребностей с потребностями общества. Поэтому общественные организации — самая благоприятная среда для развития добровольчества. Высокие цели и минимум бюрократии, неформальное общение и наглядность результатов работы, многообразие возможностей для самореализации и поддержка единомышленников — все это притягивает активных людей.

- В то же время, каждым человеком движут собственные мотивы в соответствии с его жизненными ценностями и опытом. Основным мотивом деятельности людей служит желание удовлетворить собственные потребности. Чтобы обеспечить условия, мотивирующие добровольческую работу людей, лидеры и члены общественных организаций должны создавать ситуации, в которых добровольцы, выполняя необходимую работу, могут в то же время удовлетворить эти потребности. Определяйте способы выявления мотиваций людей, приемлемые для вашей организации. Тогда вы сможете формировать требования к добровольцами и, одновременно, удовлетворять их требования к организации.

- Для разных сфер деятельности нужны люди с разными профессиональными и личностными качествами. Необходимо осуществлять отбор добровольцев для каждого вида работ. Отбор можно проводить методом собеседования или тестирования, можно привлекать и специалистов (психологов, социальных работников и педагогов), опытных членов вашей организации. Если человек не соответствует требованиям, не бойтесь отказать добровольцу, но лучше предложите ему другую работу.

- **Не перегружайте пожилых добровольцев анкетами, опросами, тестами — просто говорите с ними, и они сами расскажут, почему пришли к вам. Если доброволец старшего возраста проходит отбор, не откладывайте в долгий ящик следующий контакт с ним, назначайте следующую встречу как можно быстрее, ориентируясь на его воз-**

*возможности. Как можно быстрее познакомьте пожилого добровольца с условиями и правилами работы в Вашей организации, чтобы он имел возможность все хорошенько обдумать и сопоставить со своими возможностями.*

#### **Заключайте с добровольцами письменный договор.**

- При четком определении пропорции прав и ответственности ваши ожидания и ожидания добровольцев не будут обманутыми.

- Гарантией соблюдения пропорции прав и ответственности может служить «Соглашение» или «Договор». При этом помните, что главной этической ценностью человека является свобода. Внутренние законы и правила организации могут быть выстроены таким образом, чтобы не отнимать свободу.

- Форма соглашения может быть любая. Вы можете разработать ее сами, можете использовать уже действующие в общественных организациях договоры и соглашения с добровольцами. Важно, чтобы этот документ отражал все то, что полезно именно для вашей организации, был достаточно прост и лаконичен.

- *Если Вы заключаете договор/соглашение с пожилым добровольцем, старайтесь разъяснить ему каждый пункт документа, не предлагайте самостоятельно знакомиться с текстом договора/соглашения, будьте рядом, чтобы отвечать на вопросы.*

#### **Информируйте и ориентируйте добровольцев.**

- Предоставьте добровольцам достаточную информацию о вашей организации. Не только членам Правления необходимо знать и понимать, для чего создана организация, какова ее Миссия. Добровольцу, исполняющему самые скромные поручения один раз в квартал, также необходимо знать и понимать, каким общественным процессам он сопричастен, что изменится в результате деятельности вашей организации и его личного вклада.

- Привлекайте добровольцев к совещаниям и собраниям в вашей организации. Предоставьте им возможность знакомиться с информацией не только о ее деятельности, но и о процессах в общественном секторе в целом.

- Необходимо ориентировать людей. Выявляя желания и потребности добровольцев, сопоставляя их с потребностями и возможностями вашей организации, вы сможете ориентировать человека для той или иной работы, для дополнительного обучения или работы в другой организации.

- *К информации для пожилых добровольцев существуют свои требования, соответствующие особенностям старшего возраста. Лаконичность и понятность текстов, наглядность и простота схем, таблиц и пр., крупный шрифт и не перегруженность текстов, воспри-*

*нимаемость настенной информации, фотографии и картинки — все это необходимо предусмотреть.*

#### **Обучайте и повышайте квалификацию добровольцев, делегируйте им полномочия.**

- Большинство людей, придя в общественную организацию для добровольной работы, нуждаются в дополнительных знаниях и навыках. Организуйте лекции, семинары, обучающие программы по темам, которые интересуют добровольцев и будут полезны для их работы в вашей организации.

- Не бойтесь делегировать добровольцам полномочия. Люди ответственно подойдут к делу и поручениям, если увидят вашу ответственность, ответственность персонала и других добровольцев. Опасаясь поручать добровольцу серьезные дела, если он готов к этому, вы можете охладить его стремления и уже не получить той отдачи, которую могли бы.

- При определении задач, ответственности, поручений не забывайте определять вместе с добровольцем ожидаемые результаты его работы в организации. После исполнения работы фиксируйте их достижение, даже если результаты достигнуты не в полной мере.

- Люди хотят расти! Добровольная работа, совмещенная с личностным ростом, дает уверенность в своих силах и самоуважение.

- *Для людей старшего возраста процесс обучения для добровольной работы может совпадать с вторичной социализацией пожилых — саморазвитием через «осуществление выборов» и способствовать этому процессу. Старайтесь чутко подходить к организации обучения пожилых добровольцев, помните и о типовых, и об индивидуальных потребностях. Обучение добровольцев старшего возраста в группе — отличная возможность для формирования команды, выработки групповых задач и планов, развития доверия и взаимодействия между ними, а также для формирования дружественной компании, в которой легко можно ликвидировать дефицит общения.*

#### **Разработайте систему мониторинга, контроля и оценки работы добровольцев.**

- Работа добровольцев должна отслеживаться и контролироваться. Для каждого человека важно, чтобы его работу замечали. Для каждой организации важно, чтобы люди, работающие в ней, двигались к общей цели, а не в разные стороны. Организуйте систему учета добровольческой работы, рабочего времени добровольцев, мероприятий для добровольцев. Следите, чтобы каждый доброволец был закреплен за определенной программой, проектом, акцией, сферой деятельности.

- Сводки или отчеты о работе, наблюдения координаторов, обсуждения на собраниях — все это поможет контролю. Однако наиболее эффективна обратная связь с самим добровольцем. Есть ли у него трудности, нужно ли что-либо дополнительное для клиентов вашей организации, с которыми он работает? Возможно, он устал, или хочет изменить вид деятельности, пройти дополнительное обучение, или реализовать новую идею? Как вы узнаете об этом, если в вашей организации работает 200 добровольцев? Назначайте координаторов по работе с добровольцами. Проводите опросы, анкетирования ваших добровольцев. Не забывайте анкетировать и ваших клиентов, узнавая у них о работе добровольцев.

- Определяя формы оценки результатов труда добровольцев в вашей организации, вы получаете серьезные аргументы для поддержки ее деятельности. Смело используйте эти аргументы в отношениях с бизнесом, властью, СМИ. Организация, пользующаяся широкой общественной поддержкой, находит для своей деятельности и поддержку финансовую.

- *Для людей старшего возраста контроль и наблюдение дают сигнал о том, что их работа важна, что от их работы зависит успешность деятельности всей организации.*

**Оказывайте поддержку добровольцам в их начинаниях, продумайте механизмы их удержания в организации.**

- Планы работы вашей организации не должны мешать творчеству добровольцев. Включите в план работы «День добровольческих идей и предложений», и вы узнаете, как много видят и могут предложить ваши добровольцы, как много ресурсов они могут привнести для совершенствования и развития работы организации.

- Поддерживайте ваших добровольцев в их начинаниях, не сдерживайте инициативу по пустякам. Дайте добровольцам дополнительные ресурсы для реализации их идей, и они увеличат их во много раз.

- Удержать добровольцев в организации поможет только искреннее внимание к ним и их работе. Вовремя изменить работу, дать совет или помочь, предоставить дополнительные возможности или обучить, познать с другими людьми и по-человечески поддержать — все это ваша ответственность за то, чтобы люди не уходили из организации, не уносили обиду за невнимание к ним, к их работе и потребностям.

- Организуйте сами или предложите добровольцам организовать «Клуб добровольцев» вашей организации. Совместные встречи, чаепития, праздники, дискуссии, встречи с интересными людьми создадут общность, в которой каждому станет теплее и комфортнее. Помните, групповые мотивации порой бывают сильнее индивидуальных.

- И все же будьте готовы к тому, что кто-то уйдет из вашей организации. И это будет происходить постоянно, из года в год. Добровольцы — это не ваш оплачиваемый персонал! Несмотря на то, что вы в них много вложили и, по вашему мнению, сделали все, чтобы они остались, их право — уйти из вашей организации без объяснения причин.

- *Для добровольцев старшего возраста поддержка возможно более необходима, т. к. они менее уверены в своих силах и сдержаны в проявлении страхов, усталости, непонимания чего-либо.*

**Поощряйте и продвигайте ваших добровольцев.**

- Важным аспектом в работе с добровольцами является поощрение. Не обязательно оно должно выражаться в материальных предметах, ценных подарках и т. д. Гораздо важнее общественное признание. Проявите творческий подход к этому шагу и найдите свою особую форму поощрения добровольцев именно в вашей организации.

- Если вы заметите, что доброволец готов взять на себя дополнительную ответственность, или реализовать собственную идею, проект, программу, что он готов провести исследования, вести самостоятельную научную работу, что он лидер, продвигайте его, назначайте на новую вакансию или создайте ее для него.

- Продвижение добровольца может существенно повлиять на рост вашей организации. Поощряйте ответственную инициативу, продвигайте своих добровольцев, и вы увидите, как растет ваша организация.

- *Поощрение для пожилых добровольцев — это, прежде всего, проявление внимания. Не забывайте благодарить, поздравлять с праздниками, дарить подарки. Помните, что добровольцам старшего возраста особенно важно иметь определенные понятные им полномочия в организации и понимать их рамки. Не забывайте про основные стимулы для современных пожилых добровольцев: общение, обучение, впечатления, общность.*

**Способствуйте созданию благоприятного психологического климата в организации и вовремя разрешайте конфликты**

- Постоянно отслеживайте и фиксируйте проблемы, связанные с работой добровольцев в вашей организации. Обсуждайте эти проблемы с персоналом, ищите решения. Нерешенные, отложенные проблемы быстро превращаются в упущенные возможности.

- Установление позитивных деловых взаимоотношений персонала и добровольцев в организации — ответственность руководителя. Осознайте и назовите самые сильные аргументы в пользу совместной работы персонала и добровольцев в интересах Миссии организации.

## Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения

**Григорьева Ирина Андреевна,**

доктор социологических наук, профессор кафедры теории и практики социальной работы факультета социологии Санкт-Петербургского государственного университета

### Содержание

Введение. Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения

#### 1. Правовые основы и история добровольческой деятельности

1.1. Регулирование добровольческой деятельности в РФ. Что относится к добровольческой деятельности

1.2. Добровольческая деятельность в пользу пожилых людей в России

2. Интересы пожилых людей и добровольческая активность. Почему именно пожилые могут заниматься добровольческой деятельностью и вместе с тем, являются ее приоритетом (субъекты и объекты)

2.1. Пожилые — субъекты/объекты добровольчества в России

2.2. Пожилые — субъекты/объекты добровольчества на Западе

Заключение. Социально-демографические причины необходимости развития добровольческой помощи и услуг пожилым

### Введение. Почему современное социальное государство нуждается в добровольческой активности населения

В процессе трансформации социального государства и движения за «Социальное предпринимательство» можно рассмотреть и новый российский ФЗ «О социальном обслуживании населения» (Закон 2013). Закон ставит основной задачей не только экономию бюджетных средств за счет лучшего адресования, но и повышение эффективности социального обслуживания, развитие сервисов, организуемых и финансируемых частным сектором и НГО и привлечение к работе добровольцев.

С ростом числа пожилых развивается рынок «свободного времени», ухода и заботы, а также других форм социального обслуживания. Занятые в этом обслуживании работают в госсекторе — примерно 22%, НГО (Каритас, Дякония и т. п.) — 70% и 5–10% — самозанятые. Если сравнивать организацию социального обслуживания пожилых в Великобритании, Швеции и России, то, независимо от исторических традиций, становится заметно, что в Европе и Англии государство (социальная бюрократия) уходит с поля обслуживания. Однако этот уход возможен на основе учета культурных традиций.

• Предложите персоналу сопоставить эти аргументы с опасениями личностного и делового характера, и вы получите хорошие шансы для создания благоприятного климата, разрешения межличностных конфликтов в организации. Основной персонал и добровольцы могут быть коллегами и партнерами, привнося в организацию дух сотрудничества и творчества.

• Если вы четко представляете себе потребности сотрудников и добровольцев в настоящий момент, поручаете обязанности с учетом потребностей людей и реальных задач организации, если вы оставляете людям поле для свободной инициативы и поощряете их словом и делом, вы приобретаете преданных коллег и верных друзей.

• Формируйте и берегите традиции. Успешное мероприятие, акция, ситуация может стать в коллективе.

• *Для людей старшего возраста бывает полезно делать перерывы в добровольческой деятельности. Не забывайте звонить добровольцам, которые сделали перерыв в работе и узнавать об их здоровье и самочувствии, об их планах относительно продолжения добровольческой деятельности. Напоминайте пожилым добровольцам об их необходимости для вашей организации. Предлагайте им приходить на мероприятия, чтобы не только работать, но и отдохнуть.*

### Список литературы

1. Ананьев Г. М. Социальная психология. М., 1980.
2. Демидова Т. Е. Модель социального общения: теория и практика социальной работы. М., 1993.
3. Демидова Т. Е. Профессиональное общение социального работника. М., 1994.
4. Сафьянов В. И. Этика общения. М., 1991.
5. Ханжина Е. В. Основы социальной работы. М., 2001.
6. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008.
7. Либерман Я. Л. Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней зрелости / Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман; Урал. ин-т социал. и общин. работников. Екатеринбург: Банк культ. Информ, 2001.
8. Покровский Н. Е. (Ред). 1989. Лабиринты одиночества / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1989.
9. Ермолаев И. С. Обучение лиц старшего возраста и пенсионеров — новые горизонты взаимопонимания и сотрудничества. 2013. URL: [http://kpfu.ru/docs/F280987030/all\\_age.pdf](http://kpfu.ru/docs/F280987030/all_age.pdf).
10. Электронный ресурс: Вектор добровольчества старшему поколению <http://portal.kdobru.ru>.
11. Электронный ресурс: Социально-консультативный ресурс для людей старшего поколения <http://vsegoda.ru>.
12. Владимиров Д. Г. Старшее поколение как фактор экономического развития // Социс. № 4. С. 57–60, 2004.

Еще А. Токвиль констатировал, что везде, где во Франции наблюдатель обнаруживает политику правительства, а в Британии — инициативу аристократа, в Америке он встретит добровольную ассоциацию. Оказавшись в России, он, безусловно, обнаружил бы, что роль добровольных организаций здесь будет играть *дружеская сеть*.

Мы можем предположить, что добровольчество в отношении пожилых также нужно выстраивать с учетом дружеских сетей, которые сложились у пожилых за время работы в трудовом коллективе и с учетом соседских связей (соседство/ добрососедство), т. е. отношений по месту жительства. Это тем более важно, что пожилые люди реже других групп меняют привычное место жительства и обычно подолгу знают друг друга. Тогда добровольчество будет носить более устойчивый характер.

Во многих демократических государствах добровольная деятельность официально признана как необходимое условие устойчивого развития общества, углубления демократии и является неотъемлемой частью жизни и деятельности этих стран. Законодательство зарубежных стран в разной степени определяет и регламентирует добровольческую деятельность. В ряде стран с развитой социальной структурой и экономикой существуют федеральные добровольческие программы и специальное законодательство по вопросам добровольчества.

Поддержка добровольчества в США является существенной частью национальной политики. Дееспособное законодательство, система экономической оценки добровольного труда, признание государством и обществом социальной значимости добровольчества, система воспитания молодежи в духе гордости за национальные ценности и ценности демократии — все это стимулирует молодежь к активному добровольческому участию в социальных программах. Двери государственных учреждений социальной сферы для молодых добровольцев полностью открыты, поскольку эти учреждения имеют: сформированную политику в отношении добровольчества, подготовленные кадры, добровольческие вакансии, систему организации труда добровольцев, систему поощрения.

Поскольку в США и Западной Европе движение волонтеров получило широкое распространение еще в позапрошлом веке, то и сегодня люди всех возрастов, с разным достатком считают своим долгом посвятить несколько часов в неделю общественно-полезной работе. Они проводят акции в защиту окружающей среды, помогают детям из неблагополучных стран, собирают вещи, лекарства и деньги для пострадавших от стихийных бедствий. По данным ассоциации Gallup International, сегодня в Соединенных Штатах и Канаде 45% трудоспособного населения состоят во всевозможных добровольческих организациях, в Западной Европе показатель достигает 67%.

У нас в России, по данным того же Gallup, волонтерами можно назвать от 5 до 10% населения. Российские эксперты считают эти данные завышенными, поскольку к волонтерам причислены и доноры, и члены религиозных организаций. К тому же, часто те, кто называет себя волонтером, участвовали лишь в разовых акциях. А волонтерство/добровольчество — это особый образ жизни.

В немецком языке, как и в русском, существует несколько понятий, эквивалентных английскому слову Volunteering — это добровольная деятельность, общественно-полезная работа, гражданская активность. Это языковое разнообразие указывает на то, что мы должны выяснить, какое значение мы придаем обозначенным явлениям, и какие функции они имеют. Volunteering является часто употребляемым понятием не только в англоязычных странах, но и во всем мире. В немецком языке ему соответствуют понятия добровольная работа, общественно-полезная деятельность, добровольная гражданская активность.

С одной стороны, речь идет о социально-политической реставрации. Предъявляющее чрезмерные требования государство хотело бы отдать большую часть ответственности, которую оно в прошлом с таким удовольствием брало на себя, самим участникам социальных конфликтов или самим людям, затронутым какой-нибудь социальной проблемой. Это также связано с процессом устранения неравенства в обществе эмансипации.

С другой стороны, речь идет о смене ценностей в социальной работе. Традиционный тип деятельности для общего блага, а также традиционное разделение ролей между профессионалами и любителями, кажется, уже исчерпали себя. Профессионалам не хватает добровольных помощников. При этом проявляется своеобразное противоречие.

Эмпирические данные показывают, что мотивация к общественно-полезной деятельности не понижается. Организации, занимающиеся социальной работой (а также политические партии), напротив жалуются, что уже почти не осталось желающих помогать «штатным сотрудникам».

Ясно одно: многие новые формы добровольной социальной деятельности значительно отличаются от классической модели. Новым, по масштабам и качеству, являются постоянные переходы от работы добровольцем к работе штатным сотрудником, от профессиональной — к любительской деятельности, от помощи другим — к самопомощи.

Новым является и уровень требований, которые добровольцы и любители предъявляют в их социальной активности к структурам, с которыми они работают.

Все новейшие исследования «новой добровольной работы» показывают, что часто речь идет о «договорных конструкциях», связанных с определенной проблемой, целью, задачей, стабильность которых

во многом зависит от эффективности и успеха при реализации стоящих в начале договора мотивов и целей. Часто инициативы терпят крах еще на подготовительном этапе, когда не удается найти вид деятельности, удовлетворяющий представлениям. Государственные и общественные организации, заинтересованные в таком сотрудничестве, часто бывают неприятно удивлены, обнаружив, что бесплатные ресурсы добровольцев имеют вполне определенную цену — это высококвалифицированная поддержка и координация работы, заключающаяся в совместном определении цели, планировании, преодолении организационных трудностей, формировании чувства успеха и общности.

### 1.1. Регулирование добровольческой деятельности в РФ.

#### Что относится к добровольческой деятельности

Понятие «добровольцы» определяется статьей 5 «Участники благотворительной деятельности» Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» в редакции от 23 декабря 2010 г. № 383-ФЗ:

«Добровольцы — физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности)».

Из этого следует, что закрепленное российским правом понятие «добровольцы» («доброволец») определяет область специфического вида деятельности физических лиц, а именно — благотворительную деятельность.

Под благотворительной деятельностью понимается добровольная деятельность граждан и юридических лиц по бескорыстной (безвозмездной или на льготных условиях) передаче гражданам или юридическим лицам имущества, в том числе денежных средств, бескорыстному выполнению работ, предоставлению услуг, оказанию иной поддержки<sup>1</sup>.

Статьей 2 Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» в редакции от 23 декабря 2010 г. № 383-ФЗ определены цели благотворительной деятельности.

Понятие «некоммерческая организация» впервые было введено Основами гражданского законодательства Союза ССР и республик (утверждены Верховным Советом СССР 31 мая 1991 г.). Затем оно было

закреплено в 1994 г. Гражданским кодексом РФ. В 1996 г. был подписан федеральный закон «О некоммерческих организациях» (от 12 января 1996 г.; последние изменения внесены 31 декабря 2014 г.). Некоммерческая организация (НКО) — это организация, не имеющая в качестве основной цели своей деятельности извлечение прибыли и не распределяющая полученную прибыль между участниками. Создается для оказания услуг в социальной, благотворительной, культурной, образовательной областях, а также для защиты прав граждан и организаций, оказания юридической помощи и др.

По состоянию на 17 февраля 2015 г., Министерством юстиции РФ (Минюстом) зарегистрированы 225 тыс. 724 некоммерческих организаций. Из них больше всего — в Москве (34 тыс., 15,2% от общего числа), Московской области (14 тыс., 6,4%), Санкт-Петербурге (12 тыс., 5,4%) и Краснодарском крае (6,8 тыс., 3%).

Среди зарегистрированных НКО 28 тыс. профсоюзов, 27,5 тыс. религиозных организаций, 22 тыс. некоммерческих и общественных фондов, 19,5 тыс. автономных некоммерческих организаций, 17,5 тыс. учреждений.

В настоящее время актуальным является вопрос о замещении той поддержки добровольчества и третьего сектора в целом, которую предоставляли западные грантодатели. По данным Минюста России, за 2013 г. 2,7 тыс. некоммерческих организаций, зарегистрированных в России, получили иностранное финансирование на сумму 36 млрд рублей.

Законодательством РФ предусмотрено несколько видов источников финансирования НКО: федеральные гранты (гранты Министерства экономического развития, президентские гранты), региональные гранты (субсидии министерств экономического развития субъектов РФ, гранты глав регионов), донорские средства (средства крупных НКО, фондов), частные пожертвования (меценатство, система привлечения частных средств, электронная благотворительность).

Для замещения средств западных фондов сделано немало. Так, с 2005 г. проводится конкурс президентских грантов. В 2014 г. общий денежный фонд грантов составил 2 млрд 698 млн рублей, а победителями стали 347 НКО. В 2014 г. финансовая господдержка институтов гражданского общества в России составила около 10 млрд рублей, для реализации социально значимых проектов было выделено более 3 млрд 200 млн рублей (данные V Съезда некоммерческих организаций России, который проходил 2–5 декабря 2014 г. в Москве). Пока объем выделяемых средств почти в 10 раз меньше того, который поступал в третий сектор с Запада.

<sup>1</sup> См. ст. 1 «Благотворительная деятельность» Федерального закона от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях».

## 1.2. Добровольческая деятельность в пользу пожилых людей в России

История добровольческой деятельности в пользу пожилых людей в России довольно обширна. Организации, помогающие пожилым людям, создавались в России с начала XVIII в. В основном это были государственные учреждения, призванные призывать стариков, но в середине XIX века начали открываться различные дома призрения, которые поддерживались частными благотворителями.

В современной России сохранилась традиция церковной помощи: при монастырях и церквях существуют богадельни, которые оказывают помощь нуждающимся в ней. Наиболее известной в Санкт-Петербурге является богадельня при Новодевичьем монастыре. В ней оказывается поддержка престарелым женщинам и немощным сестрам обители.

Перенимая исторический опыт, сегодня дома престарелых открываются на территории монастырей или церквей. Так, частный дом престарелых, принадлежащий Покровской общине в Санкт-Петербурге, просит оплату в размере около 50 тысяч рублей в месяц. В этом доме престарелых есть программа помощи пожилым людям, которые лишились жилья в результате деятельности мошенников, они могут проживать в доме престарелых, если получена достаточная помощь от благотворительных организаций<sup>1</sup>.

Помимо помощи православных церквей, в России существуют различные благотворительные организации других конфессий. Одной из самых старых и распространенных католических организаций является «Каритас». Она имеет представительство во многих странах мира, в том числе и в России. «Цель организации «Каритас» — практическая реализация христианами-католиками социального служения, гуманитарной помощи и человеческого развития»<sup>2</sup>. «Каритас» работает по многим направлениям: это и дети, и инвалиды, и ВИЧ-инфицированные, и лица без определенного места жительства, а также пожилые люди. В мае 2001 года в Санкт-Петербурге был открыт «Дом Каритас для пожилых и одиноких людей». Основная задача, которая стояла перед создателями этого учреждения, — повысить уровень и качество жизни пожилых, в особенности одиноких людей.

Деятельность международной еврейской организации Джойнт на территории России ведется в трех направлениях: помощь пожилым

людям, поддержка семьи и детей, развитие еврейского сообщества. Сначала в Санкт-Петербурге, а потом и в других городах России была создана уникальная система Хеседов («хесед» в переводе с иврита — добро, благо). Система Хеседов — это развитие центров, оказывающих пожилому еврейскому населению широкий спектр услуг на основе чувства солидарности — «идишкайт». Основная задача центров — «обеспечить пожилым людям достойную старость»<sup>1</sup>. Центр работает по многим программам, в рамках которых предоставляется помощь в различных сферах.

В деятельности организаций «Каритас» и «Хесед Авраам» сложились устойчивые формы добровольческой деятельности в целях повышения качества жизни пожилых, которые воспроизводят себя уже много поколений. Этому, видимо, нужно учиться российскому обществу в современном мире, находящемся в неустойчивом равновесии.

Сегодня такие организации, как Благотворительный фонд «Старость в радость» (Москва), Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст» (Санкт-Петербург), Региональная общественная организация Республики Башкортостан «Координационно-ресурсный центр для пенсионеров «Мои года — мое богатство», Российский Красный крест, Благотворительный фонд «Доброе дело» (Москва) и другие, демонстрируют успешные модели добровольческой помощи и услуг людям старшего поколения, в т. ч. инновационные. Эти организации, как правило, осуществляют деятельность на основе широкого межсекторного взаимодействия и партнерства.

Однако подавляющее число социально ориентированных некоммерческих организаций, работающих с людьми старшего поколения, не предусматривают в своей стратегии развития расширение спектра и повышение качества услуг по поддержке пожилых, не планируют поиск механизмов взаимодействия с учреждениями социальной сферы и учебными заведениями.

Наличие развитых партнерств в отдельных случаях характеризует высокую степень развития менеджмента в СО НКО. К сожалению, таких организаций пока немного.

Несмотря на то, что в государственных стратегиях развития социальных услуг предусмотрены возможности включения добровольческого потенциала, которым обладают СО НКО, исполнительные органы государственной власти на региональном уровне и органы местного самоуправления не спешат обеспечивать и легализовать такое взаимодействие. Примечательно, что

<sup>1</sup> Дом престарелых «Покровская обитель». URL: <http://www.omophor.ru/projects/nursing-home-pokrovsky-obitel>.

<sup>2</sup> Новый образ Каритас: Краткий обзор деятельности «Каритас» в России за период 1999–2001 гг. СПб., 2002.

<sup>1</sup> Официальный сайт Российского отделения Благотворительного фонда «Джойнт». URL: <http://www.jdc.ru> Дата обращения: 04.05.2015.

в социальных учреждениях, помогающих пожилым, практически не развита собственная деятельность по организации работы с добровольцами.

Как показывает практика, партнерские взаимоотношения между некоммерческими организациями и учреждениями социальной сферы крепки и устойчивы, когда руководство учреждений берет на себя ответственность за допуск к своим клиентам/подопечным представителей СО НКО, включая добровольцев. Примером, демонстрирующим одно из позитивных исключений, может быть деятельность ГАУ Саратовской области «КЦСОН г. Саратова», [http://www.social.saratov.gov.ru/social\\_state\\_institutions/cson/saratov\\_cson](http://www.social.saratov.gov.ru/social_state_institutions/cson/saratov_cson).

*В следующем тематическом модуле настоящего курса обучения «Практика добровольческой деятельности в сфере работы с людьми старшего поколения в РФ» вам будут представлены практические примеры многих успешных организаций, работающих с пожилыми людьми. Вы также сможете представить успешный опыт своей организации.*

## **2. Интересы пожилых людей и добровольческая активность. Почему именно пожилые могут заниматься добровольческой деятельностью и, вместе с тем, являются ее приоритетом (субъекты и объекты)**

### **2.1. Пожилые люди — субъекты/объекты добровольчества в России**

Пожилые как субъекты добровольчества неизбежно сталкиваются с вопросом о политизации своей активности или отказе от политизации. Добровольческие инициативы в целом можно рассматривать как коллективные действия, способные формулировать социально-экономические требования и добиваться от государства изменений для улучшения жизни пожилых.

Новое поколение пожилых в России впервые увидело себя как «потерянное поколение». Оно думает о себе как жертве слишком быстрых социально-экономических изменений в стране. Это были люди, которые рассчитывали уйти на пенсию по «советским правилам» и получать высокую пенсию, хотя прошло уже много лет после СССР. Может быть, они рассчитывали еще немного поработать неполный день/неделю и думали, что это их выбор. Но они не получили достойной пенсии и поняли, что постоянной работы, сравнимой с той, которую они имели до ухода на пенсию, наверное, уже никогда не будет. А этим пожилым 60–65 лет — время, когда еще человек ничего не потерял в плане своей квалификации и работоспособности. Оказалось, теперь пожилым предназначена только работа, на которую не идут молодые: консьержами, сторожами, нянями и т. д. То есть социальный лифт для них работает только «вниз».

Сегодня самоорганизации пожилых препятствуют как интернет, так и открытые границы. Если существует возможность выхода, намного труднее заставить себя самоорганизоваться, потому что это коллективное дело — найти других людей и с ними договариваться что-то делать.

Считается, что дефицит горизонтального доверия делает коллективное действие вообще невозможным. Если никто никому не верит, невозможно построить общество. Так ушли в песок попытки создания Партии пенсионеров и профсоюза пенсионеров<sup>1</sup>. То есть Партия пенсионеров была создана, но оказалась неспособна сыграть сколько-нибудь заметную роль в продвижении концепции повышения «качества жизни» пожилых через их участие в деятельности НКО и собственно организации пожилых.

### **2.2. Пожилые люди — субъекты/объекты добровольчества на Западе**

Местная самоорганизация/community development/соседская помощь и взаимопомощь.

В ряде стран Запады социальная работа поддерживается государством лишь в небольшой степени, как правило через субсидирование определенных программ. Большее влияние на организационные и кадровые решения имеет местная, муниципальная власть или профессиональные ассоциации, объединения общественности и социальных работников развивают добровольное участие. Их называют по-разному: Седая сила, Серые (Седые) Пантеры (Gray Panthers) и т. д.<sup>2</sup>

В Америке, Германии, Австралии и других странах существует практика самостоятельного проживания групп пенсионеров в локальных поселениях, создания специфических территориальных сообществ типа «Солнечного города» в Калифорнии, Аризоне и др. По сути это совместные центры проживания для пожилых с зонами отдыха, спортивными площадками, ремесленными и художественными мастерскими. Такие коммуны самодостаточны и вносят разнообразие в социальное пространство общества.

В Англии и США давно сложилась практика общественных центров для всех групп населения, которые организуют досуговую и образовательную деятельность. Центры обычно работают с понедельника по воскресенье — 7 дней в неделю. Рабочий день с 8 до 23 часов, а 60–80%

<sup>1</sup> В 2007 г. было объявлено о создании профсоюза пенсионеров «Серые пантеры». В память об организации, возникшей в конце 60-х годов в США, новая профсоюзная организация российских пенсионеров взяла это название. Ведущим направлением деятельности является работа по защите прав пенсионеров.

<sup>2</sup> Gray Panthers: <http://www.graypanthers.org>.

посетителей — пожилые люди, которых обслуживают тоже пожилые люди — активисты добровольчества. Любой человек может прийти в такой центр и начать заниматься с новой группой. Предоставляется возможность заниматься разными видами деятельности, к которым любой человек может присоединиться за небольшую плату.

Центрам оказывается очень сильная поддержка церковью, местными школами. Например, предлагаются услуги по присмотру за пожилыми, местные школы организуют концерты для сбора денежных средств и оказания помощи, местные магазины предоставляют кофе для наших утренних посиделок и пакеты продуктов для пожилых. Собственно, работа таких центров основывается на расширении идеи «соседства» и взаимопомощи.

Английская «манера» работы с пожилыми контрастирует с российской. Год назад «основная часть учреждений социального обслуживания — это 7202 учреждения — находилась в ведении региональных органов власти. И только 78 учреждений, или 1,1%, являются негосударственными. И если государственные учреждения социального обслуживания оказали услуги более 26,7 млн. человек, то негосударственным сектором было охвачено лишь около 27 тысяч граждан».<sup>1</sup>

С появлением в нашей стране Интернета деловое и культурно-развлекательное общение пожилых людей со своими сверстниками в любой точке земного шара стало повседневной реальностью. Серьезную работу по решению проблем пожилых ведет Межведомственный научный совет по геронтологии и гериатрии Российской Академии медицинских наук, совместно с министерствами РФ. Возникают и развиваются крупные геронтологические центры в Санкт-Петербурге, Самаре, Ульяновске, Ярославле, Сургуте и других городах.

### Заключение

Несмотря на определенные и даже существенные моменты, по которым система обслуживания пожилых людей в России может критиковаться, за последние 25 лет она быстро развилась практически с нуля. Главным ее пороком является восприятие пожилых как пассивных объектов, которым государство «оказывает милость». Преодолеть такое отношение можно только через участие самих пожилых во взаимопомощи и обслуживании друг друга или обслуживании

более старых, более молодыми. Главная задача этого не сэкономить деньги бюджета, а увеличить связность общества, дать людям повод «увидеть друг друга».

Поверхностный и эпизодический характер внимания к пожилым как в КЦСОН, так и НКО (праздники, подарки, открытки, чествования, чаепития, фестивали и т. п.), давно стал «притчей во языцех». Мы имеем в виду не доставку продуктов, с чем отлично бы справились торговые сети, а именно внимание и заботу, которые должны носить непрерывный характер. Таким образом, одни услуги можно передать бизнесу и торговле, а другие — НКО. Однако перебои с финансированием третьего сектора привели к тому, что до сих пор отсутствуют устойчивые модели их деятельности с участием пожилых и модели устойчивых услуг для пожилых. Исключением, пожалуй, в Санкт-Петербурге, опять же является Хесед-Авраам, где довольно регулярно проводят обучение как штатных работников, так и добровольцев. Видимо, определенная степень эйджизма характерна и для НКО, руководителям которых кажется, что для работы с пожилыми большой квалификации не надо. Но именно в современных условиях, когда государство, кажется, осознало, что без добровольческого участия социальное обслуживание пожилых принимает совершенно бюрократический и бездушный вид, необходимо повышать квалификацию всех, кто им занимается, от руководителей НКО до организаторов программ и непосредственно добровольцев.

Все вышеуказанные проблемы преодолеваются путем просвещения общества, предоставления ресурсной поддержки СО НКО, влияния на практику формирования и реализации социальной политики, укрепления сотрудничества всех, понимающих данную проблематику: органов власти, государственных учреждений и НКО, учебных заведений и специалистов. Эффективными способами преодоления проблем, связанных с качеством жизни людей старшего поколения, является вовлечение самих пожилых людей в общественную деятельность, развитие квалифицированной помощи и услуг для людей старшего возраста. Без развития добровольческих ресурсов СО НКО, за счет притока как молодежи, так и людей старшего поколения, эти проблемы также решить не удастся.

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. N 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».
2. Бодренкова Г. П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике / Учебно-методическое пособие. М.: АНО «СПО СОТИС», 2013.

<sup>1</sup> Замминистра Минсоцтруда А. Вовченко: Лишь 78 учреждений социального обслуживания населения являются негосударственными // Министерство труда и социальной защиты РФ: Социальное обслуживание граждан. URL: <http://www.rosmintrud.ru/social/service/67> (дата обращения: 17.05.2014).

3. Мартин Э. Социальное обеспечение в Великобритании и во Франции / Эллен Мартин // Свободная мысль. XXI. 2005. № 8. С. 99.
4. Пожилой человек в обществе: Сб. статей под ред. И. А. Григорьевой. СПб.: Европейский дом, 2010.
5. Покровский Н. Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. М.: Университетская книга, Логос, 2008.
6. Шанин Т. Социальная работа — идеология профессионализма // Журнал исследований социальной политики. 2004. Т. 2. № 3. С. 303–328.
7. Шекова Е. Развитие добровольчества в России // «Некоммерческие организации в России». 2011. № 2.
8. Härmäläinen J. (2010): Privatization of Social Care Services in Finland. In: ERIS webjournal /1/2010. www.eris.osu.eu; Erath P. Social Work in Europe — European Social Work. 1/2012 www.eris.osu.eu.
9. Guide to social care services: Adult services // NHS Choices. URL: <http://www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/social-care-services/Pages/social-care-adults.aspx> (дата обращения: 24.05.2014).

## Теория создания социально-консультативных интернет-ресурсов для людей старшего поколения

**Майорова Елизавета Юрьевна,**

*кандидат политических наук, специалист по соц. работе; руководитель проекта «Все года» (vsegoda.ru), созданного на базе Университета ИТМО в ходе реализации программы Благотворительного общества «Невский Ангел» «Вектор добровольчества — старшее поколение»; старший преподаватель кафедры «Менеджмент» Санкт-Петербургского филиала ФГОБУВПО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»*

**Низомутдинов Борис Абдуллохонович,**

*инженер кафедры УГИС Университета ИТМО, аналитик Центра технологий электронного правительства; разработчик сайтов для старшего поколения (u3a.ifmo.ru, vsegoda.ru); руководитель веб-студии «Greenice-tm»; специалист по разработке интерфейсов и юзабилити-тестированию*

### 1. Введение

Число пользователей Интернета старшего возраста растет в России с каждым годом. Так, по состоянию на февраль 2015 года, пользователи старшего поколения (старше 55 лет) составляют 9,7% от общего числа пользователей сети интернет в России. Для сравнения, на февраль 2014 года этот показатель был равен 8,2%, а на 2013 год 6,6%.<sup>1</sup>

Безусловно, такие темпы роста интернет-аудитории старшего поколения показывают актуальность темы создания интернет-ресурсов, где основной целевой аудиторией являются люди пожилого возраста.

При создании сайта необходимо учитывать требования к юзабилити, т. е. степень удобства, с которой пользователь может выполнять стоящие перед ним задачи, используя программный продукт. В России существует национальный стандарт по юзабилити ГОСТ Р ИСО 9241-210-2012 «Эргономика взаимодействия человек-система.

<sup>1</sup> По данным ежемесячного отчета TNS WebIndex: <http://www.tns-global.ru>.

Часть 210. Человеко-ориентированное проектирование интерактивных систем».<sup>1</sup>

Кроме того, среди людей старшего поколения значительная часть имеет проблемы со зрением, поэтому при создании сайта нужно ориентироваться еще и на ГОСТ Р 52872–2012 Интернет-ресурсы. Требования доступности для инвалидов по зрению.<sup>2</sup>

Рассмотрим основные этапы создания Интернет-ресурса для людей старшего возраста.

## 2. Общие принципы разработки интерфейса сайтов

Человеко-ориентированное проектирование интерфейсов — способ разработки, направленный на создание пригодных в использовании и удобных интерфейсов, с учетом потребностей и особенностей пользователей.

Согласно принципу человеко-ориентированного проектирования, разрабатывать сайт нужно в несколько шагов.

• **На первом этапе** необходимо определить стратегию дизайна и понять следующие моменты:

- какая цель продукта (для чего все делается);
- целевая аудитория (для кого предназначен продукт);
- определить основные количественные и качественные показатели успеха, отслеживаемые результаты работы сайта;
- определить условия использования.

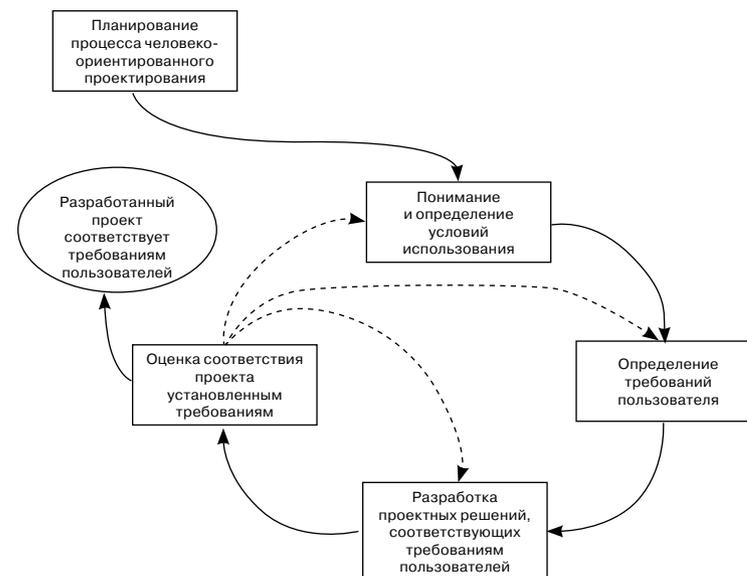
• Далее необходимо составить **портреты пользователя**, выделить персонажей для каждой целевой аудитории. Портрет пользователя включает следующие параметры:

**Таблица 1.** Составляющие портрета пользователя

1	демографические характеристики: пол, возраст, место проживания и т. д.
2	потребности и решаемые проблемы
3	к чему стремится пользователь при использовании продукта
4	определение условий использования
5	программное обеспечение, которое будет использоваться
6	основные мотивы использования

<sup>1</sup> ГОСТ Р ИСО 9241-210-2012 «Эргономика взаимодействия человек-система. Часть 210. Человеко-ориентированное проектирование интерактивных систем» [http://standartgost.ru/g/ГОСТ\\_Р\\_ИСО\\_9241-210-2012](http://standartgost.ru/g/ГОСТ_Р_ИСО_9241-210-2012).

<sup>2</sup> ГОСТ Р 52872–2012 «Интернет-ресурсы. Требования доступности для инвалидов по зрению». [http://standartgost.ru/g/ГОСТ\\_Р\\_52872-2012](http://standartgost.ru/g/ГОСТ_Р_52872-2012).



**Рисунок 1.** Взаимосвязь этапов человеко-ориентированного проектирования

• **Сценарии поведения:** на данном этапе строятся шаги решения каждой задачи персонажей при помощи сайта. Разработчикам нужно вжиться в образ будущего пользователя, понять, как будет вести себя потребитель. Это позволяет выявить ошибки и недостатки идей, которые могут появиться во время проектирования. Если появляются проблемы в сценарии, их необходимо решать, и соблюдать главный принцип — думать не о сайте, а о людях.

• Когда все потребители определены, составлены сценарии взаимодействия человека с системой, можно приступать к разработке **прототипа интерфейса**.

• Прототипом может быть действующая система с минимальным набором функций, или просто дизайн-макет.

• Далее наступает **следующий этап** в разработке — **юзабилити — тестирование** прототипа. Бывает полное и промежуточное тестирование, проводимое в ходе проектирования. Так, полное тестирование будет проводиться в конце разработки, а промежуточное — в конце каждой итерации, когда есть готовый прототип. Часто разработчики используют только полное тестирование, ближе к завершению разработки, однако на такой стадии уже сложно вносить изменения в действующую систему, поэтому важно использовать и промежуточное тестирование.

- После промежуточного тестирования продукт может быть отправлен на новую итерацию с целью устранения проявившихся в ходе тестирования проблем.

Помочь разработчику ответить на некоторые вопросы, понять психологические и поведенческие аспекты взаимодействия пользователей с программными продуктами, предугадать действия пользователей может User eXperience (UX).

### **3. Этапы создания социально-консультативного Интернет-ресурса для людей старшего поколения**

#### **3.1. Планирование**

На этом этапе нужно определить миссию, цели и задачи, которых вы хотите достичь с помощью создания сайта для старшего поколения. Также на этом этапе важно определить те ресурсы, которые вам будут необходимы, включая финансовые затраты, затраты времени и т. д. Особенно важно правильно распределить задачи для привлеченных специалистов и определить уровень ответственности за каждый блок задач. Качество сайта, который получится в итоге, во многом зависит от уровня квалификации вашей команды и от того, каким образом вы ей управляете. Если с вами работают студенты-добровольцы, то надо отдельное внимание уделить методам нематериальной мотивации.

Исходя из поставленных задач, определите направление сайта (информационный, обучающий, новостной, консультативный, развлекательный и т. д.). В одном сайте могут быть несколько направлений. Но важно определить 1–2 ключевых направления. На этом этапе, в самом начале обязательно определите критерии по определению эффективности по достижению поставленных целей. Все вышеназванные моменты нужно отразить в Техническом задании (ТЗ). Создание ТЗ необходимо, если вы будете привлекать к созданию сайта технического специалиста, но и если вы сами будете создавать сайт, ТЗ поможет правильно сориентироваться. Итоговое качество сайта зависит от многих составляющих. Во многом, от качества технического задания на разработку сайта, и если в техническое задание на разработку сайта заложены показатели, заведомо не отвечающие задачам, стоящим перед конкретным бизнесом, и следовательно, перед сайтом, то и итоговое качество сайта не будет соответствовать качеству современного Интернет-портала.

#### **3.2. Создание структуры сайта, определение ключевых блоков**

На этом этапе нужно составить перечень разделов, систему навигации, список страниц и определить связи, т. е. внутреннюю структуру портала.

Уделите особое внимание разработке дизайна портала и верстке макета. Определите основные свойства текстовых и графических объектов

страницы (цветовая гамма страниц, элементы графического оформления, набор шрифтов). Дизайн сайта может быть уникальным, а может быть готовым (созданным заранее). Можно выбрать готовый дизайн сайта — такие макеты в большом множестве представлены в Интернете в платном и бесплатном вариантах. Однако следует помнить, что при выборе бесплатного готового дизайна ваш сайт не будет выглядеть уникально. Здесь можно поступить таким образом: выбрать дизайн на зарубежных сайтах, предоставляющих готовые дизайны, и таким образом снизить вероятность встретить русскоязычный сайт с аналогичным дизайном. К положительным сторонам готовых дизайнов относится и экономия средств, и кратчайший срок получения дизайна, и возможность сразу увидеть, как будет выглядеть будущий сайт.

Разработка уникального дизайна предполагает подготовку сайта специально для конкретного проекта или заказчика. На разработку сайта уйдет не менее 3–5 недель.

Завершает этот этап размещение на странице созданных текстовых и графических элементов в соответствии с разработанным дизайн-макетом, в том числе размещение интерактивных элементов: системы поиска, голосования, форумы.

#### **3.3. Выбор хостинга (платного или бесплатного), регистрация адреса (домена) сайта и размещение сайта на выбранном хостинге**

В зависимости от наличия финансовых ресурсов выберите платный или бесплатный хостинг, на котором будет размещаться ваш сайт для людей старшего поколения. Обязательно проведите тестирование для исправления ошибок и последующей оптимизации созданного сайта. Особую роль здесь играет юзабилити, то есть степень удобства, с которой пользователь может выполнять стоящие перед ним задачи, используя программный продукт.<sup>1</sup> Существует множество связанных с юзабилити проблем, которые мешают пользователям достигать желаемого результата.

Приведем основные параметры юзабилити сайтов для людей пенсионного возраста<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> More Than Usability: The Four Elements of User Experience, Part I By Frank Guo Published: April 24, 2012 <http://www.uxmatters.com/mt/archives/2012/04/more-than-usability-the-four-elements-of-user-experience-part-i.php>.

<sup>2</sup> Л. Бершадская, А. Биккулов, Д. Жук, Б. Низомутдинов. Интернет и пожилые: включенность старших возрастных групп и внимание к их проблемам // Информационные ресурсы России. 2014. № 5. С. 12–17.

— удобство восприятия сайта: насколько качественно графика и сочетается ли она с остальными составляющими страницы; использование анимации, реклама, отвлекающая от работы; на сайте используется хорошо читаемый шрифт; наличие версии для слабовидящих;

— навигация: имеются ли на сайте основные способы навигации, уровень удобства навигации; видны ли все способы навигации без прокручивания страницы, очевидно ли то, что навигационные элементы можно кликнуть, логично ли выстроена иерархия информации для пользователя, могут ли пользователи перемещаться между разделами сайта, не прибегая к помощи кнопки браузера «назад»; легко ли пользователи могут найти самые популярные (полезные) страницы на сайте, отражают ли самые популярные страницы сайта основные потребности пользовательской аудитории, возможность вернуться на главную страницу со второстепенных страниц, логична ли разбивка меню на блоки;

— дополнительный функционал: поиск по сайту, наличие инструкций, подсказок, возможность задать вопрос технической поддержке, онлайн поддержка.

### 3.4. Наполнение сайта контентом

Посетители приходят на сайт прежде всего для получения необходимой информации. Поэтому очень важно наличие материалов, которые написаны простым, доступным языком. Но в то же время эти материалы должны быть содержательными. Именно наличие востребованного актуального материала обеспечит продвижение веб-ресурса.

Для того, чтобы пользователь после введения поискового запроса, например в yandex или google, увидел ссылки на ваш ресурс, его страницы должны иметь уникальное содержание. Если вы используете в основном материалы с других сайтов, они будут автоматически считаться поисковыми системами как не оригинальные, и если будут выводиться, то в последних страницах поиска, до которых доходит редкий пользователь.

### 3.5. Продвижение сайта

Зарегистрируйтесь в поисковых системах и каталогах. Разместите ссылки на других сайтах, приглашайте пользователей через e-mail рассылки и социальные сети. Также зарегистрируйтесь на yandex.metrka и google.statistics для получения статистики посещения сайта. Это позволит вам отслеживать динамику посещений, источники переходов, особенно это важно для мониторинга эффективности применяемых средств продвижения. Регистрация в поисковых системах и каталогах.

### 3.6. Регулярное обновление информации и техническая поддержка сайта

Разрабатывая дизайн сайта для людей старшего возраста нужно учитывать достаточно характерные черты нашей целевой аудитории: проблемы со зрением, снижение когнитивных способностей, сложности с мелкой моторикой и с памятью. Кроме того, современные пожилые люди обладают меньшим опытом использования ПК и Интернета, чем представители молодого и среднего поколения. Так как период их активной трудовой и социальной деятельности не включал обязательное владение навыками использования ПК, они менее уверенно себя чувствуют в Интернет-пространстве. Потому, если ваш сайт не понятен, или какие-то пункты найти трудно, если что-то вызывает сомнение у пользователя старшего возраста, то, скорее всего, он просто покинет ваш ресурс.

Несомненно, полезным при разработке интернет-ресурса для людей старшего поколения, является обсуждение именно с этими людьми особенностей создаваемого ресурса (привлекательность, доброжелательность интерфейса, удобства пользования, информативность, обновляемость и пр.). Полезно собрать мнения и получить советы пожилых людей на каждом этапе создания ресурса.

## 4. Практические рекомендации по созданию порталов для людей старшего возраста на примере сайтов «Все года» и «Университет третьего возраста ИТМО»

Люди пожилого возраста могут быть особенно чувствительны к различным эффектам анимации на экране, рекомендуем избегать мелькающие элементы, нежелательно также использовать всплывающие окна.

Информацию на сайте следует предоставлять таким образом, чтобы нужный пункт меню пользователь мог выбрать без необходимости использования сочетания клавиш или двойного нажатия мыши. Все должно работать в один клик. При этом все пункты меню, все ссылки должны быть достаточно большими, чтобы на них можно было без труда нажать.

При создании сайтов для людей старшего возраста — Университет третьего возраста ИТМО (u3a.ifmo.ru) и социально-консультативного портала «Все года» (vsegoda.ru), созданного на базе Университета ИТМО в ходе реализации программы Благотворительного общества «Невский Ангел» «Вектор добровольчества — старшее поколение», — мы выявили следующие основные правила для порталов, ориентированных на людей этой группы:

1. Все элементы интерфейса, пункты меню, текст на страницах должны быть крупным шрифтом. Возможность уменьшать и увеличивать отображение страницы.

2. Упрощенный интерфейс. На портале «Все года» мы использовали квадратные кнопки для отображения основных пунктов меню (рис. 2).

3. Обязательны на всех страницах такие кнопки для навигации, как «вперед», «назад» (если текст занимает несколько страниц), «главная страница» и т. д.

4. Используйте по возможности одинаковые средства на разных страницах сайта. Обязателен эффект повторяемости, т. е. располагайте повторяющиеся пункты меню в одном и том же месте. Например, если вы выбрали один способ отображения кнопки «вперед», используйте ее на всех страницах сайта именно в таком виде (размер, цвет, расположение). Вашим пользователям будет гораздо проще работать с уже знакомыми элементами.

5. Используйте принцип минимализма. Задавайте себе вопрос: отвечает ли вид этого элемента своей основной цели?

6. Избегайте использования отвлекающих элементов. Все ссылки должны открываться в новых вкладках.

7. В качестве основных цветов дизайна мы рекомендуем использовать белый, зеленый и элементы желтого цвета. Эти цвета вызывают ощущение надежности и гармонии.

8. Предложите возможности для обратной связи. Например, можно включить возможность комментирования статей через аккаунты социальных сетей vkontakte и facebook.

9. Используйте графические элементы в меню. Это позволит пользователю лучше ориентироваться по информации на сайте.

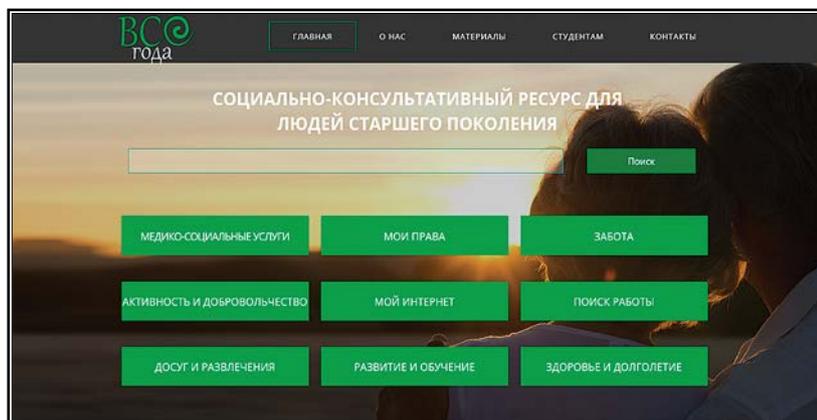


Рис 2. Главная страница социально-консультативного ресурса для людей старшего поколения «Все года»

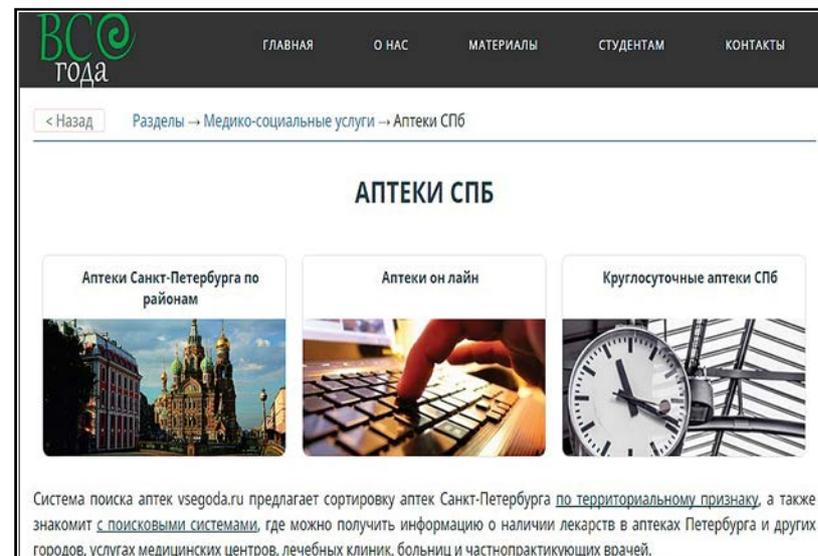


Рис. 3. Элементы меню портала vsegod.ru

## 2. Необходимость внутренней оптимизации сайта для поиска

При использовании сайтов часто граждане сначала ищут их через поисковые системы. Но при этом может оказаться, что нужные сайты или услуги найти сложно. Для этого порталы должны быть оптимизированы с точки зрения SEO (англ. Search engine optimization, SEO).

Для поисковой оптимизации важную роль играют следующие показатели:

- мета-теги (описание страниц, ключевые слова), заголовки страниц;
- ТИЦ сайта (тематический индекс цитируемости Яндекс);
- PageRank главной и других страниц сайта;
- основные теги в тексте (h1-h6, strong, b, i, p), оптимизация которых влияет на ранжирование сайта в поиске;



Рис. 4. SEO

- ссылочная массы, оптимизация внутренних ссылок для поисковых систем;
- плотность ключевых слов на странице;
- скорость работы сайта;
- корректность файлов robots.txt, файлов Sitemaps, HTTP-заголовков, редиректов 301 и 302, ошибок сервера 404, 505;
- юзабилити сайтов — поведенческие факторы;
- использование счетчиков и других решений для онлайн-аналитики;
- уникальность контента.

Поэтому при разработке сайтов важно учитывать эти пункты.

### Полезные советы:

1) К примеру, так должна выглядеть верно составленная начальная часть страницы:

```
<html>
<head>
<meta http-equiv=«Content-Type» content=«text/html; charset=utf-8» />
<title>Заголовок вашей страницы, полностью отражающий содержимое</
title>
<meta name=«keywords» content=«Ключевые слова вашей страницы через
запятую» />
<meta name=«description» content=«Краткое описание темы страницы.» />
<link href=«css/default.css» rel=«stylesheet» type=«text/css» media=«all» />
</head>
```

2) Все картинки на сайте должны иметь альтернативное описание.

```
<img src=«pic.jpg» alt=«описание фотографии»>
```

3) Должен быть корректно настроен файл robots.txt. Robots.txt — текстовый файл, который содержит параметры индексирования сайта для роботов поисковых систем. Советы по настройке файла robots.txt можно найти в справочнике Яндекса: <http://help.yandex.ru/webmaster/controlling-robot/robots-txt.xml>

Пример верно составленного файла robots.txt

```
User-Agent: *
Disallow: /assets/
Disallow: /connectors/
Disallow: /core/
Disallow: /manager/
Disallow: /*?
Host: http://vsegoda.ru/
```

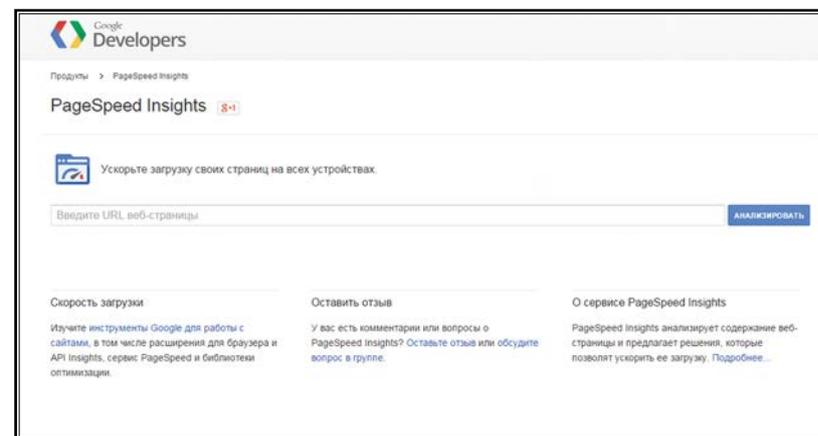


Рис. 5. Главная страница Google PageSpeed Insights

В этом примере от индексирования убраны системные папки, исключены дубли страниц и указано главное зеркало сайта.

4) Скорость работы сайта влияет как на поисковую выдачу, так и на комфортность использования сайта. Для анализа скорости работы сайта можно использовать инструмент **Google PageSpeed** <https://developers.google.com/speed/pagespeed/insights/>. Он анализирует сайт и дает конкретные советы, что нужно исправить.

Инструмент **Google PageSpeed Insights** измеряет скорость загрузки веб-страниц. URL проверяется дважды — с помощью обычного и мобильного агента пользователя. Оценка PageSpeed может составлять от 0 до 100 баллов. Чем выше оценка, тем лучше. Если страница набрала более 85 баллов, значит она загружается быстро.

Так как скорость подключения в разных точках и у разных пользователей отличается, онлайн-инструмент рассматривает только независимые от сети аспекты работы страницы: структуру HTML кода, настройку сервера, использование внешних ресурсов (изображений, скриптов и стилей css).

4) Необходимо использовать заголовки различного уровня. Для



Рис. 6. Google PageSpeed Insights

хорошего продвижения в тексте необходимо использовать заголовки различного уровня. От h1 до h6.

- Главный заголовок темы
- Заголовки
- Менее важные заголовки

5) **Счетчики.** Для анализа поискового продвижения и поведения пользователей необходимо использовать различные счетчики. Счетчики должны находиться на каждой странице сайта. К примеру, можно использовать Яндекс-метрику.

Пример кода счетчика:

```

<!-- Yandex.Metrika informer -->
<a href=»https://metrika.yandex.ru/stat/?id=27683109&from=informer»
target=»_blank» rel=»nofollow»><img src=»//mc.yandex.ru/
informer/27683109/3_1_FFFFFFFF_EFEFEFFF_0_pageviews»
style=»width:88px; height:31px; border:0;» alt=»Яндекс.Метрика»
title=»Яндекс.Метрика: данные за сегодня (просмотры, визиты и уникаль-
ные посетители)» onclick=»try{Ya.Metrika.informer({i:this,id:27683109,lang
:'ru'});return false}catch(e){}}»></a>
<!-- /Yandex.Metrika informer -->
<!-- Yandex.Metrika counter -->
<script type=»text/javascript»
(function (d, w, c) {
  (w[c] = w[c] || []).push(function() {
    try {
      w.yaCounter27683109 = new Ya.Metrika({id:27683109,
        webvisor:true,
        clickmap:true,
        trackLinks:true,
        accurateTrackBounce:true});
    } catch(e) {}
  });
  var n = d.getElementsByTagName(«script»)[0],
      s = d.createElement(«script»),
      f = function () { n.parentNode.insertBefore(s, n); };
  s.type = «text/javascript»;
  s.async = true;
  s.src = (d.location.protocol == «https:» ? «https:» : «http:») + «//mc.yandex.
ru/metrika/watch.js»;

```

```

if (w.opera == «[object Opera]») {
  d.addEventListener(«DOMContentLoaded», f, false);
} else { f(); }
})(document, window, «yandex_metrika_callbacks»);
</script>
<noscript><div><img src=»//mc.yandex.ru/watch/27683109»
style=»position:absolute; left:-9999px;» alt=»» /></div></noscript>
<!-- /Yandex.Metrika counter -->

```

**Код именно для вашего счетчика сгенерирует сам Яндекс, и остается только разместить на каждой странице сайта.**

6) **Ошибка 404.** На сайте должна быть настроена страница 404. Если пользователь ввел неверный адрес, то он должен попадать не на главную страницу, а на специальную страницу, где объясняется, что адрес неверно набран, попробуйте заново.

7) **Перелинковка.** Все тексты сайта должны быть связаны. Пользователь, находясь на одной странице сайта, должен иметь возможность попадать на другие. К примеру, в тексте статей можно размещать ссылки на другие статьи. Тем самым тексты будут связаны (рис. 8).

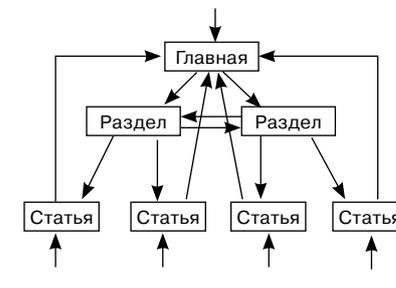
### 3. Выбор CMS

Нельзя однозначно посоветовать CMS для сайта. Так как в каждом отдельном случае необходимо выбирать свою. Можно дать лишь несколько советов по выбору:

- Выбирайте CMS, к которой имеется достаточное количество документации.
- Выбирайте гибкую CMS, с которой в будущем будет легко работать, обновлять ее плагины и изменять код.



**Рис. 7.** Вариант представления страницы «Ошибка 404»



**Рис. 8.** Перелинковка на сайте

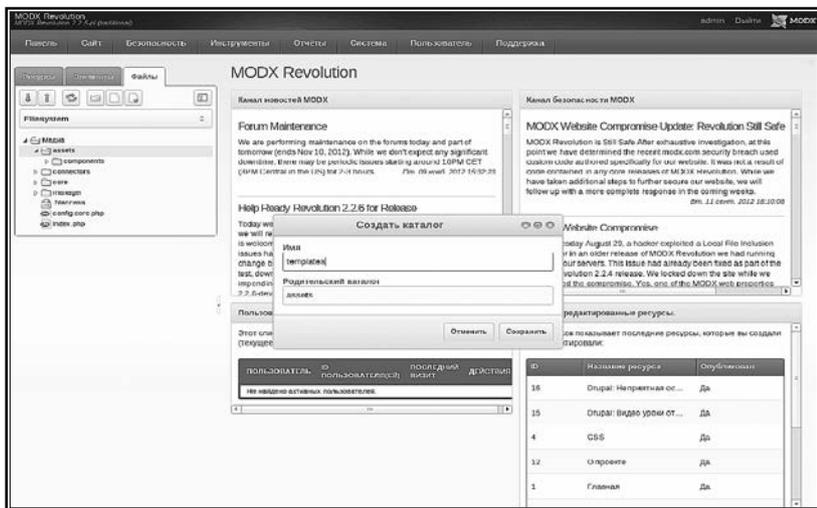


Рис. 9. CMS MODx Revo

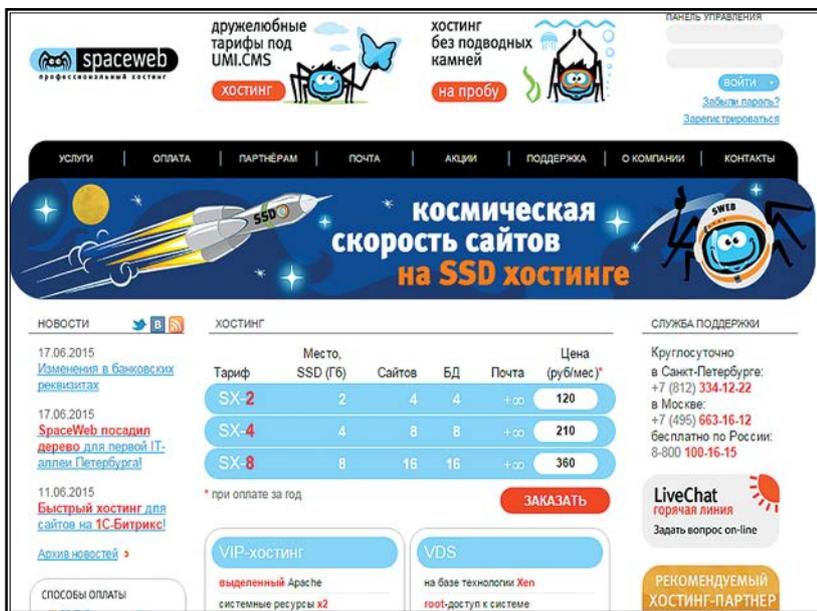


Рис. 10. Выбор хостинга на sweb.ru

- Необходимо, чтобы система имела широкие возможности по внедрению новых модулей.

- Выбирайте безопасную CMS. К примеру, cms Joomla! — очень популярная у начинающих разработчиков, имеет низкую безопасность. По статистике Яндекса, 19% из всех зараженных сайтов сделаны на платформе Joomla!;

- Выбирайте CMS, в которой легко будет интегрировать свой дизайн.
- Выбирайте систему, с которой в будущем будет легко работать контент-менеджеру.

Всем этим пунктам отвечает CMS MODx Revo. Она обладает всеми этими качествами, при этом является бесплатной. Имеет широкие возможности по разработке дополнительных компонентов, а также содержит ряд уже готовых дополнений.

MODX (читается «модэкс») — это бесплатная профессиональная система управления содержимым (CMS) и фреймворк для веб-приложений, предназначенная для обеспечения и организации совместного процесса создания, редактирования и управления контентом (т. е. содержимым) сайтов.

MODX распространяется бесплатно по лицензии GPL с открытым исходным программным кодом (Open Source). Это означает, что систему MODX может использовать каждый: как для личного использования, так и для коммерческого распространения сайтов, построенных на данной системе управления.

MODX написана на программном языке PHP и использует для хранения данных СУБД MySQL или MS SQL. Система управления MODX может быть установлена на большинстве веб-серверов (например, таких как IIS, Apache, Lighttpd, nginx и Zeus), а контрольная панель системы (или админ-зона) работает практически во всех современных браузерах.

#### 4. Выбор хостинга

Выбор хостинга является важным шагом для вашего сайта. Стабильная работа хостинга — основа успешно развивающегося сайта.

Не стоит использовать бесплатный хостинг. Так как в один прекрасный момент можно потерять все данные вашего сайта. Не стоит также использовать очень дешевый хостинг. При низкой цене вы рискуете получить и низкое качество. Необходимо изучить качество технической поддержки, так как в определенные моменты понадобится их помощь.

Обратите внимание на предоставление всех типов доступа: панель управления, ftp, ssh, mysql. Без этих доступов вы не сможете полноценно вести работу с сайтом.

К примеру, можно использовать хостинг Beget или Sweb. Они отлично подойдут для проектов от начального до среднего уровня. Имеют хорошие технические показатели.

*Совет первый: услуга администрирования сервера*

Обычно за нее приходится платить отдельно. Однако сам факт ее наличия либо возможность при необходимости подключить — крайне полезная функция. Если вы хорошо разбираетесь в программировании и понимаете принцип работы сервер, то никакие администраторы вам не нужны. В противном случае наличие этой возможности не помешает.

*Совет второй: удобная панель управления*

Многие используют панель ISP manager. Она удобна, наглядна и функциональна. Некоторые хостеры предлагают планы с включенной в стоимость этой панелью.

*Совет третий: объем дискового пространства*

Никогда не берите «вприпрыжку», места должно быть много. Если, к примеру, ваши сайты занимают гигабайт, закажите тариф с 3 ГБ дискового пространства. Сайты будут развиваться и им понадобится больше места.

*Совет четвертый: возможность увеличения дискового пространства*

Хорошо, когда при уменьшении места на диске его можно докупить без смены тарифа. Просто ставишь необходимое количество дополнительного места, платишь за него и пользуешься!

*Совет пятый: удобная смена тарифа*

У хороших хостеров есть возможность быстро менять тарифные планы непосредственно из своего аккаунта. Просто нажимаешь на смену плана, выбираешь необходимый тариф и подтверждаешь свой выбор. И все. Важно только, чтобы переход был мгновенный и не было никаких перебоев в работе веб-ресурсов.

*Совет шестой: неограниченный трафик*

Если вам встретятся тарифы с ограничением, просто игнорируйте. Поскольку посещаемость сайта может (и должна) расти. Если сегодня было сто человек, то завтра может быть тысяча. Ограничения тут ни к чему!

*Совет седьмой: максимальное число*

При ведении нескольких ресурсов, вас должен волновать этот параметр. Особенно важно проверять максимально допустимое количество сайтов при смене хостинга. Иначе некоторые сайты не смогут переехать на новые сервера.

*Совет восьмой: автоматический ежедневный бэкап*

При восстановлении «поломанного» сайта поможет резервная копия, если, конечно же, она имеется. Чтобы жить спокойнее, делайте бэкапы.

Удобно, если резервные копии будут создаваться ежедневно, автоматически и храниться на отдельном сервере. Поэтому уточняйте у своей хостинговой компании возможность подключения резервного копирования в автоматическом режиме.

*Совет девятый: цена*

Не всегда стоимость хостинга пропорциональна его качеству. Не всегда дороже — означает лучше. Поэтому перед анализом цен обращайтесь внимание на все вышеописанные критерии.

*Совет десятый: разные блоги — разные сервера*

Не держите все свои веб-ресурсы на одном сервере, на одном хостинге. Лучше использовать несколько хостеров. Ведь невозможно предсказать все. И если один ваш блог не будет работать несколько дней по вине провайдера, то другие сайты продолжают функционировать. Это диверсификация.

## Список рекомендуемой литературы

1. ГОСТ Р ИСО 9241-210-2012 «Эргономика взаимодействия человек-система. Часть 210. Человеко-ориентированное проектирование интерактивных систем» <http://standard.gost.ru/>
2. Л. Бершадская, А. Биккулов, Д. Жук, Б. Низомутдинов. Интернет и пожилые: включенность старших возрастных групп и внимание к их проблемам // Информационные ресурсы России. 2014. № 5. С. 12–17.
3. More Than Usability: The Four Elements of User Experience, Part I By Frank Guo Published: April 24, 2012 — See more at: <http://www.uxmatters.com/mt/archives/2012/04/more-than-usability-the-four-elements-of-user-experience-part-i.php>

## Тематические информационные ресурсы

1. TNS Россия, <http://www.tns-global.ru/>
2. Интернет-журнал «Третий возраст <http://www.3vozrast.ru/article/otnosheniya/mesto/10467/>
3. Социально-консультативный портал для людей старшего поколения «Все года», [www.vsegoda.ru](http://www.vsegoda.ru)
4. Университет третьего возраста ИТМО: [www.u3a.ifmo.ru](http://www.u3a.ifmo.ru)
5. Проект для старшего поколения и взрослых детей, заботящихся о родителях <http://baba-deda.ru/>
6. Виртуальная компьютерная академия для пенсионеров: <http://www.pc-pensioneru.ru/>
7. Социальная сеть пенсионеров: <http://pensionerka.com/>
8. Портал «Новый пенсионер»: <http://www.pencioner.ru/>

## 100 советов от 100-летних

**Фокин Владимир Андреевич,**

*доктор педагогических наук, профессор кафедры социальных наук  
Тульского государственного педагогического университета  
им. Л. Н. Толстого, председатель правления  
Тульского отделения Геронтологического общества при РАН,  
президент-основатель Всероссийской ассоциации  
преподавателей высших школ социальной работы*

---

### Преамбула

Идея собрать советы столетних о том, как, по их мнению, жить долго и счастливо, возникла у меня давно, как начал заниматься геронтологией, преподавать эту науку студентам в вузе, где готовлю будущих социальных работников к обслуживанию пожилых клиентов. Открыв в Тульской области региональное отделение Геронтологического общества при РАН, возглавляемое известным геронтологом профессором В. Анисимовым, и начав получать Вестник этого общества, где постоянно публиковались высказывания великих и известных людей о старости и старении, укрепился в этом намерении и решил провести исследование (опрос, анкетирование) среди достигших столетнего возраста россиян и жителей ближнего зарубежья (республик бывшего СССР) об их секретах долголетия.

Поскольку довольно часто участвовал в различных зарубежных геронтологических конгрессах, форумах, конференциях, семинарах, других мероприятиях и посещал многие страны мира (Бельгия, Великобритания, Венгрия, Дания, Израиль, Италия, Ирландия, Испания, Нидерланды, Польша, Румыния, США, Финляндия, ФРГ, Франция, Чехия, Гон-Конг (Китай) и др.), то и там спрашивал долгожителей о том, что бы они посоветовали всем остальным людям, как жить дольше, интереснее и плодотворнее. Я также изучал различные литературные источники, результаты исследований коллег (российских и зарубежных), материалы сети Интернет.

Участие в интересной программе «Вектор добровольчества — старшее поколение» широко известной благотворительной организации «Невский Ангел» (Санкт-Петербург), деятельность которой знаю с середины 90-х годов прошлого века, стимулировало систематизацию полученных результатов исследования. Эти материалы и представлены в данном издании. Хочу отметить, что по мере сбора исследовательских данных, которые назвал «Советы столетних», отбирал самые оптимистичные, позитивные, афористичные, которые представлял в своем Твиттере FokinVlad, который веду с 2012 года. Когда опубликовал 100 советов столетних, то читатели

попросили представить еще 100 советов. Поскольку собранные материалы позволяли это сделать, то опубликовал в Твиттере и вторую сотню советов. Так получились эти материалы.

И еще. Постольку старость, старение не имеет границ, то опрашивал и зарубежных пожилых людей, делился с ними уже имеющимися советами, что заставило перевести первую сотню советов на английский, немецкий и французский языки. Не хочу утверждать, что за рубежом не опубликованы подобные советы, но и мы, россияне, можем что-то добавить в эту всемирную копилку геронтологии. Буду рад, если активный читатель пришлет свои советы, наблюдения на [fokine@mail.ru](mailto:fokine@mail.ru).

### Отношение к здоровью

1. Не смотрите на анализы и календарь. Живите каждый день, как последний. Пусть каждый день будет праздником!
2. Я каждый день выхожу на улицу. Хотя бы просто прогуляться вокруг дома. Секрет молодости — в движении.
3. Если хотите долго жить, то избегайте шести пороков: сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.
4. Жизнь — это огромный круг, который невозможно замкнуть, пока мы живы. Цель жизни находится за пределами нашего видения дуги, но она есть.
5. Омолаживайтесь, хотя это способ старения.
6. Пусть у вас будет хороший аппетит, множество друзей и мало свободного времени.
7. Спи спокойно, постарайтесь не беспокоиться и наслаждайтесь приятными сновидениями.
8. Боль — загадочная вещь. И лучший способ ее забыть — это веселиться.
9. Смех помогает сохранить здоровье. Если вы видите во всем много смешного, проживете дольше. Покажите грусти фигу, не впадайте в уныние.
10. Научитесь уже в молодом возрасте наслаждаться жизнью во всем, пока есть силы и здоровье.
11. Можете желать себе легких дней, но все самое лучшее я создал в трудные времена. А еще я каждый день ем чернослив.
12. Неважно, чем вы занимаетесь, но если вы делаете это со всей страстью — то вы живы. Постарайтесь не получать травм.
13. Во всем есть хорошая сторона: как бы ты ни был стар, ты моложе, чем будешь когда-либо.
14. Не стоит переживать по поводу ситуаций, на которые вы не можете повлиять.

15. Каждый день делайте что-то приятное для себя. Не скупитесь.  
 16. Мыслите позитивно, и все будет хорошо. Когда вы мыслите негативно, вы сами отравляете свое тело.  
 17. Успокойтесь и наслаждайтесь жизнью. Чему быть, того не миновать. Выпейте перед сном напиток, который нравится, и все будет в порядке.  
 18. Не умирайте слишком рано. Если бы одни умирали, а другие нет, умирать было бы крайне досадно. Перед тем, как умереть, живите!  
 19. Я стараюсь не волноваться, а просто жить. Не стоит умирать, даже если вам очень этого хочется. Жизнь коротка. Любите свою жизнь.

### Советы женщинам и мужчинам

20. Все в ваших руках, делайте правильный выбор — не выбирают только родителей.  
 21. Семья у вас одна. Какие бы ни были проблемы — финансовые или психологические — все равно держитесь за свою семью.  
 22. У столетней женщины три возраста: молодой, средний и «Вы сегодня чудесно выглядите!»  
 23. Следите за собой. К старости недостатки ума становятся все заметнее, как и недостатки внешности.  
 24. Философски относитесь ко времени. Женщине, чтобы достичь тридцати лет, требуется уйма времени.  
 25. Столетний возраст мужчины требует уважения, столетний возраст женщины требует такта.  
 26. Столетним женщинам следует больше полагаться на косметику, а столетним мужчинам — на свое чувство юмора.  
 27. Это глупости, будто женщине столько лет, на сколько она выглядит. Женщине столько лет, сколько она говорит.  
 28. Женщины живут дольше мужчин, особенно вдовы. Не выходите замуж за человека, который старше вас. Выходите за тех, кто моложе!  
 29. Создавайте мифы о себе. В нормальной женской биографии до тридцати лет хронология, после тридцати — мифология.  
 30. Пусть говорят! О возрасте женщины можно судить по тому, что о ней говорят; о возрасте мужчины — по тому, что он говорит.  
 31. Водка не самая идеальная косметика, хотя и сама замаскируешься, и на друга (подругу) приятно смотреть.  
 32. Внутри себя мы все одного возраста. Оставайтесь в нём всегда и в любые годы.  
 33. Сохраните в себе частичку детской наивности, и вы всегда будете молодой.  
 34. Когда я была незамужняя, то была похожа на охотящуюся львицу, когда замужняя — на сторожевую собаку, а сейчас я просто любящая. Любите всегда!

35. Никогда не признавайтесь в своем возрасте. Если женщина признается в своем возрасте, значит она уже из него вышла.  
 36. Старайтесь меньше смотреть телевизор. Для женщины старость наступает тогда, когда телевизор становится ей интереснее зеркала.  
 37. Помните об основном инстинкте. Возрастная девушка ищет работу. Ничего, кроме секса, не предлагать.  
 38. Чаще ходите в церковь и занимайтесь сексом. Их омолаживающее действие проявляется при одном условии: если оба дела выполняются регулярно.  
 39. Не краснейте, отвечая на вопрос: «Какое мгновение вы бы хотели остановить?»  
 40. Не унывайте! Когда при виде красивой женщины у меня начало подниматься только настроение, я понял, что постарел.  
 41. Не спешите. Пожилые в силу более медленного возбуждения в большей степени склонны к долгим ласкам, прелюдиям и играм. Секс полезен в любом возрасте.  
 42. Не мечтайте только о том, чтобы вас постоянно завоёвывали. Помните и то, что обычно делают захватчики-победители.  
 43. Влюбитесь, женитесь! Продолжайте верить в любовь.

### Советы в отношении досуга, хобби

44. Найдите свою страсть и живите ею. У меня это цветы (см. <http://myslo.ru/news/arhiv/article-10867>).  
 45. Заведите питомца. Иногда чувствуешь себя ужасно одиноким, а домашние животные напоминают, что все мы живые существа.  
 46. Я стараюсь замечать те мелочи, что делают нашу жизнь прекраснее. В такие моменты время замедляется.  
 47. В детстве мы так веселились, что часто забывали поесть и поспать. Взрослые должны поступать так же. Не думайте много об обеде и сне.  
 48. Когда вы смеетесь над собой, вы не даете другим смеяться над вами.  
 49. Юмор — это жизненная сила, хороший способ переносить тяготы жизни.  
 50. Мой секрет долголетия в том, что я постоянно веселюсь. Я люблю вызывать на лице людей улыбку. Быть смешным — мой способ жить долго.  
 51. Смейтесь, улыбайтесь. Когда смеешься, ты не можешь злиться или грустить, или чувствовать зависть.

## **Советы, обращенные к молодым, у которых старость еще впереди**

52. Получите хорошее образование. Это то, чего у вас никто не сможет отнять.

53. Я считаю, люди должны быть любознательными. Они должны интересоваться миром, который лежит за пределами их бед и страданий.

54. Каждый день занимайтесь чем-то интересным, новым, иначе вам конец. Изучение нового сделает вас счастливым и позволит сохранить разум.

55. Цените учителей. У меня было два учителя: жизнь и время. Жизнь научила правильно распоряжаться временем, а время научило ценить жизнь.

56. Идите только вперед и никогда не сдавайтесь.

57. Никто не может управлять вами.

58. Делайте то, что должны. Не размышляйте, просто делайте. Добродетель не нуждается в вознаграждении.

59. Никогда не уходите от ответственности. Если вы ни за что не отвечаете, найдите что-то, что заставит вас вывернуться наизнанку.

60. Понятия «счастье» и «большие деньги» никак не связаны. При выборе профессии не делайте ключевым вопросом размер ее оплаты.

61. Заработать все деньги невозможно. Обеспечивая определенный уровень жизни, помните о семье и как можно больше времени проводите с близкими.

62. Не слишком заботьтесь о накоплении материального. Помните: когда придет время, вы не сможете ничего забрать с собой на ту сторону.

63. Выбирайте работу с минимальным контролем и возможностью принимать решения самостоятельно. Иначе труд станет для вас каторгой.

64. Любите то, чем вы занимаетесь. Если вы найдете работу по душе, вам не придется работать ни одного дня в жизни.

65. Идите утром с удовольствием на работу, а вечером с удовольствием возвращайтесь в семью. Это помогает жить долго.

66. Если вы не просыпаетесь утром с чувством предвкушения нового трудового дня, вы выбрали не ту профессию. Так состаритесь быстро!

67. Не сравнивайте. Иначе вы никогда не станете счастливым. На другой стороне трава всегда зеленее.

68. Сохраняйте бдительность. Будьте внимательным, активным и культурным человеком. Не пляшите под чужую дудку.

69. Новым предложениям и идеям необходимо как можно чаще говорить «да». Очень важно сохранять пылливый ум.

70. Не думайте о времени и о том, что может быть потом. «Потом» может и не быть. Занимайтесь тем, что вам нравится.

71. Лучше жалейте о сделанном, чем о возможностях, которые упустили.

72. Научитесь в молодом возрасте радоваться жизни и ценить каждый подаренный нам день, тогда и в старости будете жить счастливо.

73. Не завидуйте своему ноутбуку. Он то находится в режиме питания, то в режиме сна. Так долго не проживете.

74. Путешествуйте, пока вы молоды. Забудьте о деньгах. Опыт гораздо важнее любых денег.

75. Удачи Вам! Вам должна сопутствовать удача... все сто лет. И у вас должна быть хорошая генетика.

## **Отношение к другим людям и происходящим событиям**

76. Любите людей. Найдите в человеке что-то, за что его стоит полюбить. В конце концов, все мы люди.

77. Даже если вы чувствуете ненависть, держите ее в себе. Ни при каких обстоятельствах не делайте окружающим больно.

78. Не причиняйте зла. У человека нет возможности всем делать добро, но у него есть возможность никому не причинять зла.

79. Если вам неловко встречаться с кем-то, то не стоит заводить отношения с этим человеком.

80. Я не люблю стресс, не выношу ругань. Если кто-то заводится, я сразу ухожу. Мне нравится быть среди позитивных людей.

81. Будьте честны. Я редко лгала. Если вы будете честны с людьми, вам это вернется, и люди будут честны с вами.

82. Ложь — слишком тяжелая работа. Не нужно утруждать себя сверх меры.

83. Раскройте свою душу, и мир будет казаться менее странным.

84. Прислушивайтесь к другим людям. Вы узнаете что-то новое, если будете слушать других, а не рассказывать, как много вы знаете сами.

85. Жизнь — это радость. Здесь все зависит от человека. Будьте довольны. Вам не обязательно все время быть счастливым, просто будьте довольны.

86. Обращайте внимание на локальные проблемы, и в мире есть много чего интересного, но сейчас я больше думаю о вечности.

87. Помогайте людям. Если мне предоставляется возможность помочь человеку, попавшему в беду, я использую эту возможность.

88. Будьте милыми. Я прожил такую долгую жизнь, потому меня окружают люди, которые меня любят.

89. Надо реже думать: «Вот оно счастье!» Чаще всего — это опять опыт.

90. Какие-то дни покажутся вам хуже других, но так и должно быть: ночь темнее всего перед рассветом.

91. Я стараюсь доверять себе и верить в себя, чтобы справляться с проблемами по мере их поступления.

92. В большинстве случаев проблемы разрешаются сами собой. Учитесь приспосабливаться. Не торопитесь оплакивать потери.

93. Доверяйте и доверяйтесь, но помните, что доверие как бумага: раз помнешь — идеальным оно уже не будет никогда, как ни ровняй.

94. Восторгайтесь всем новым, начиная от встреч с новыми людьми или от просмотра новой пьесы, и просто обожайте жизнь.

95. Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя счастливыми. Будьте с теми, кто заставляет вас улыбаться. Смейтесь, любите, пока живете.

96. Пусть в вашем доме всегда будет много разных людей: молодых, старых, белых, черных, со всего света. Люди всегда воодушевляли меня.

### Отношение к вере

97. Я не буду советовать исповедовать или не исповедовать ту или иную религию. Найдите то, во что вы верите и живите в соответствии с этим.

98. Научитесь прощать. Верующие живут дольше атеистов, потому что они умеют прощать обиды. Это помогает им лучше выходить из стресса.

99. Благодарите Господа нашего! За каждый шаг, за каждый вздох, за то, что я смеюсь и плачу, за то, что я ещё люблю, за всё тебя, Господь, благодарю!

100. Не люблю здравицу с пожеланием дожить до 100 лет. Я дожил. Что, теперь умирать? Не надо ограничивать Создателя!

**Сто новых советов от 100-летних, или продолжение темы познания и видения бытия теми, кому больше века, кто много прожил, многое испытал и многому научился, а теперь передает мудрость вековой жизни нам, еще таким юным...**

*Уважаемые читатели!*

Первая сотня советов столетних о том, как жить долго и счастливо, которые были представлены в моих твитах в Твиттере FokinVlad, вызвала ваши положительные отклики. Отклики приходили на Твиттер и электронную почту fokine@mail.ru. Читатели писали, что советы отличаются оптимизмом, добрым отношением к окружающим, вселяют веру, что можно, несмотря на возраст и болезни, жить интересно и достойно. Отдельно отмечали, что как социальные работники, так и сами пожилые люди, используют эти советы на своих посиделках, различных мероприятиях, посвященных «красным датам календаря»:

День пожилого человека, День социального работника, юбилей социального центра для пожилых людей, день рождения. Полной неожиданностью для меня стало то, что ряд читателей отметили, что они часто используют эти советы как тосты! Вот здесь хочу сказать: «В меру, мои дорогие, в меру!»

Положительные отклики побудили меня продолжить работу по сбору и подготовке к публикации второй сотни таких советов. Вашему вниманию предлагаются 100 новых советов, собранных мной в результате исследования мнения столетних мужчин и женщин о том, что бы они посоветовали другим людям делать, как себя вести, исходя из своего опыта, чтобы иметь счастливый «Золотой возраст».

Некоторые советы покажутся очень простыми и даже общеизвестными, но в этом и заключается мудрость пожилого возраста — вести такой образ жизни, который бы максимально был прост, полезен человеку и всем окружающим. Заметьте, в этих советах практически нет таких, которые были бы связаны с большими деньгами. Только с опытом, рациональностью и мудростью. В наше сложное финансовое время это очень важно. Следуйте этим советам, живите долго и счастливо на радость себе и окружающим!

*Ваш В. А. Фокин*

### Отношение к физическим нагрузкам и правильному образу жизни

1. Больше гуляйте.
2. Будьте активными. Например, катайтесь на лыжах. Мало кто занимается этим, хотя у них есть на это силы.
3. Делайте упражнения каждое утро. Делайте 100–200 разных упражнений каждое утро. Без этого не выходите из спальни.
4. Берегите здоровый сон. Он не только продлевает жизнь, но и сокращает рабочий день.
5. Вставай с коровами чуть свет, потей и не стыдись навоза — тебя на восемьдесят лет омолодит метаморфоза (И. Гёте).
6. Большой шанс продлить жизнь заключается во многом благодаря тому, что важно много ходить, а не развалиться на сиденье автомобиля.
7. Если вы хотите оставаться здоровым, пользуйтесь лестницами. Шагайте через две ступеньки, чтобы держать мышцы в тонусе.
8. Ни одному человеку не удалось избежать смерти, но соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, можно продлить жизнь.
9. Будьте цепной собакой собственного здоровья.
10. Помните, что независимо от того, каково ваше здоровье, его хватит до конца вашей жизни.

11. Берегите свое тело. Старение есть повреждение всего тела при полной неповрежденности всех его частей.

12. Избегайте болезней. Это мудрей, чем выбирать средства против них.

13. Не бойтесь боли. Если боль мучительна, она не продолжительна, а если продолжительна, то не мучительна.

14. Ничего не следует так остерегаться в старости, как лени и безделья.

### **Как питаться**

15. На завтрак пейте кофе, стакан молока и апельсиновый сок со столовой ложкой оливкового масла. Оливковое масло полезно для артерий и кожи.

16. На обед — молоко и печенье, или ничего, если очень заняты. Вы никогда не почувствуете голода, если будете сосредоточены на своей работе.

17. На ужин — овощи, немного рыбы с рисом и дважды в неделю 100 граммов нежирного мяса.

18. Не ешьте много, но старайтесь есть больше фруктов и овощей. Меньше мяса и хотя бы дважды в неделю — лосось или сардины.

19. Старайтесь правильно питаться, делать упражнения, больше находиться на свежем воздухе и солнце.

20. Пищей старости является мудрость, поэтому действуйте так, чтобы старость не осталась без пищи.

### **Советы, обращенные к женщинам**

21. Старость освободила меня. Я больше не сомневаюсь в себе. Я даже заработала право ошибаться.

22. По мере того, как я старею, я стала добрее к себе, менее критичной. Я стала себе другом.

23. Я не корю себя за то, что съела лишнее печенье, что не убрала постель. Я имею право переждать, не убирать за собой, быть экстравагантной.

24. Иногда я бываю забывчивой. Впрочем, не все в жизни достойно запоминания. А о важном я всегда вспомню.

25. Мое сердце было разбито не раз. Но разбитые сердца и есть источник нашей силы, понимания, сострадания. Верьте своему сердцу.

26. Я могу сказать «нет» абсолютно искренне. Я могу сказать «да» абсолютно искренне. Старея, все легче быть искренним.

27. Я купила эту идиотскую цементную ящерицу, которая мне абсолютно не нужна, но которая придает такой авангардный оттенок моему саду.

28. Я сама с собой танцую, слушая замечательные мелодии, и если мне иногда хочется поплакать над ушедшей любовью, что ж, я поплачу.

29. Кому какое дело, если я читаю до четырех часов утра и сплю до полудня!?

30. Я могу пройтись по пляжу в купальнике, который еле удерживает мое располневшее тело.

31. Я могу кинуться в морскую волну, несмотря на полные жалости взгляды юных существ, одетых (раздетых?) в бикини. Они тоже состарятся.

32. Ведите дневник. Простые, безыскусные записи в стиле потока сознания могут избавить от одиночества и не позволять стареть.

33. Покупайте только качественные вещи, они никогда не выйдут из моды. Не пропускайте время скидок и забегайте в магазины.

34. Старайтесь пробовать все, о чем узнавали: занимайтесь балетом, йогой, ходите на курсы. Оставайтесь гибкими во всех отношениях.

35. Имейте много занятий: играйте в Бинго, занимайтесь рукоделием и медитацией, ходите на фитнес. Никогда не сдавайтесь.

36. Не вмешивайтесь в чужие дела. Будьте безупречными.

37. Войдите в сговор с одиночеством, и у вас будет спокойная старость.

38. Не обижайтесь ни на кого. Просто составляйте о человеке свое мнение.

39. Многие мои друзья слишком рано покинули этот мир, еще не познав, не испытав великую СВОБОДУ, которую дарует старость.

40. Перед тем, как молиться, прощай. Перед тем, как делать больно, почувствуй. Перед тем, как ненавидеть, люби.

### **Советы, обращенные к мужчинам**

41. Первые 60 лет работайте на благо семьи и ради достижения своих целей, а потом волонтером и наслаждайтесь каждой минутой жизни.

42. Не стоит уходить на пенсию, но если очень хочется — никак не раньше 65 лет. Уходите, пока вы еще на коне.

43. Живите в мире со своим возрастом. В борьбе со старостью можно одержать только тактические победы.

44. Нужна хорошая жена, двойной виски на ночь и спокойный нрав. Живите одним днем и ловите волну.

45. Загляните в себя и найдите свои средства жизни. Они есть у каждого и помогают нам жить. Например, у меня это сила слова и воображение.

46. Загружайте себя работой, и у вас не будет времени на старение.

47. Знай я, что доживу до такого возраста, я бы больше следил за собой. Друзья, следите за собой!

48. Не торопитесь после 60. На поворотах жизненных дорог должен висеть знак: «Максимальная скорость — 24 часа в сутки».

49. Не позволяйте ничему расстраивать себя — особенно дорожному движению.

50. Компьютер, принтер и фотоаппарат помогают бороться со злом, несправедливостью в окружающем мире. Присоединяйтесь к Твиттеру, Скайпу, Фейсбуку, Одноклассникам и др.

51. Учитесь плавно переходить от готовности к способности. Например, в сексе. Старый человек способен делать то же самое, что и молодой, только реже.

52. Постарайтесь каждый день находить время, чтобы вздремнуть. Пейте что-то в умеренном количестве и чувствуйте себя замечательно!

53. Если вы ученый, то не усугубляйте свое старение старением своих трудов.

### **Юмор и хорошее настроение как средства долголетия**

54. Мужчины, постоянно веселите женщин. Рассказывайте им анекдоты и вызывайте на их лице улыбку. Это как-то романтично и позволяет жить долго.

55. Будь счастлив и улыбайся. Перед тем, как говорить, слушай. Прежде чем писать, думай. Перед тем, как тратить деньги, заработай.

56. Не плачьте, потому что это закончилось. Улыбайтесь, потому что это было.

57. Секрет долголетия в том, чтобы постоянно веселиться. Вызывать на лице людей улыбку. Быть смешным — способ жить долго.

58. Всегда чувствуй себя счастливым. Ничего ни от кого не жди. Ожидания всегда боль.

59. Благодарите судьбу за то, что дожили до седых волос, до времени, когда ваш юный смех навсегда отпечатал глубокие бороздки на лице.

### **Советы, обращенные к молодым, у которых старость еще впереди**

60. Найдите свой пример для подражания и попытайтесь достичь большего. Что еще? Просто живите!

61. Мне пришлось дожить до седых волос, чтобы научиться говорить «не знаю».

62. Спешите! Ведь в вашем распоряжении всего лишь одна единственная жизнь!

63. Ребята, не бойтесь того, что ваша жизнь кончится, бойтесь того, что она никогда не начнется.

64. Старайтесь казаться моложе, чем вы есть, но не моложе, чем о вас думают.

65. Помните, технический прогресс не только облегчает жизнь, но и ускоряет ее прохождение.

66. Не рационализируйте все. Иначе будете жить все дольше и все меньше.

67. Смолodu интересуйтесь будущим, потому что там вы проведете всю оставшуюся жизнь.

68. Не обманывайтесь. Молодость обманывается насчет своего будущего, а старость — насчет своего прошлого.

69. Трагедия старости не в том, что стареешь, а в том, что остаешься молодым.

70. Молодой возраст — это когда на всякое новое ощущение смотришь как на симптом.

71. Уважайте пожилых по-настоящему. Наша молодежь воспитывается в культуре презрительного уважения к старикам.

72. В молодости надо делать то, что хочется, а в старости НЕ делать того, чего НЕ хочется.

73. Помните о душе. Тело может состариться, душа остается молодой вечно.

74. Сомневайтесь как можно дольше. Человек — единственное существо, знающее, что его ожидает смерть, но сомневающееся в окончании жизни.

75. Не пытайтесь хитрить со временем. Оно хитрее и всех догонит, и всем покажет.

76. Время резиновое. Утекает у бездельников и прилепляется к тем, кто вечно занят.

77. Не думайте о бессмертии. Бессмертие — отличный способ сделать из человека подлеца! Он все совершенствуется, пока совсем не оподлеет.

78. Наша жизнь, в сущности, ни длинна, ни коротка. Но именно она служит масштабом, которым мы измеряем все другие сроки.

### **Особые мнения, в том числе и по отношению к лечению**

79. Я долгие годы не принимала никаких лекарств. Они не так уж полезны, а многие доктора используют нас как «подопытных кроликов».

80. Забудьте о приеме витаминов. И вовсе не обязательно часто посещать врачей. Возраст — это не болезнь.

81. Если врач советует вам какие-то анализы или операцию, спросите, хотел бы он, чтобы его жена или ребенок прошли через эту процедуру.

82. Вопреки расхожему мнению, врачи не могут вылечить всех. Так зачем множить боль ненужными операциями?

83. ЗОЖ, музыка и животные могут сделать больше, чем врачи. Наука сама по себе не помогает и не лечит людей.

84. Постарайтесь не есть здоровую пищу. Я ем все, что захочу! Секрет долголетия — в мороженом.

85. Не превращайте свою медицинскую карту в увлекательный роман.  
На свете много других интересных книг!

86. Я потратила свое здоровье на виски и сигареты. Мой врач сказал,  
что я бы долго не протянула без этого.

87. Хотелось бы, чтобы вам повезло. Долголетие — вопрос также  
и везения.

88. Угомонитесь, не чудите. Что?! ...Я?! ... Угомонилась?! ...  
Да счаззз... Чудила, Чудю и Буду чудить! ... И всё Чудесатей и... Чу-  
десатей!

**Поэт Игорь Губерман сочинил несколько  
очаровательных «гариков», которые великолепно  
войдут в число высказываний долгожителей**

89. Печалиться по поводу количества прожитых лет довольно глупо.  
Если эти годы перевести в деньги, то получится смехотворно мало.

90. Согласен с древним греком, который сказал: старость — это убывь  
одушевленности.

91. Снегом порошит моя усталость,  
Жизнь уже не книга, а страница,  
В сердце — нарастающая жалость к тем,  
Кто мельтешит и суется.

92. Чем долее наука отмечает  
Познания успехи сумасшедшие,  
Тем более, колеблясь, отвечает,  
Когда от нас ушли уже ушедшие.

93. Счет лет ведут календари  
Морщинами подруг,  
И мы стареем — изнутри,  
Снаружи и вокруг.

94. Чтобы в этой жизни горемычной  
Быть милей удаче вероятной,  
Молодость должна быть энергичной,  
Старость, по возможности, — опрятной.

95. Умеренность, лекарства и диета,  
Привычка опасаться и дрожать  
Способны человека сжить со света  
И заживо в покойниках держать.

96. А вдруг устроена в природе  
Совсем иная черед,  
И не отсюда мы уходим,  
А возвращаемся туда?

97. Не ошибок мне жаль и потерь,  
Жаль короткое время земное:  
Знал бы раньше, что знаю теперь,  
Я теперь уже знал бы иное.

98. Бесплезны уловки учености  
И не стоит кишеть мельтеша:  
Предназначенный круг обреченности  
Завершит и погаснет душа.

99. Мне по душе лесной ручей,  
Что прыгает среди камней.  
Он весел, чист и юн пока,  
Но в нем могучая река.

Когда уже подготовил эту вторую сотню советов, решил зарифмовать  
100 слов, в которых попытался выразить всю свою жизнь (пока за ис-  
ключением последних 4 слов). Известное изречение гласит, что человек  
должен сделать на этой грешной Земле следующие дела: посадить де-  
рево, построить дом, родить сына. У меня, на мой взгляд, получилось  
еще кое-что личное и интересное. Искренне желаю вам сделать в своей  
жизни больше и лучше! Если не уложитесь в 100 слов, замахнитесь  
и на вторую сотню.

**Сотый совет-повествование**

Колыбель. Пеленки. Плач.  
Слово. Шаг. Простуда. Врач.  
Сестры. Беготня. Игрушки.  
Речка и Любовь Бабушки.  
Школа. Инглиш. Пионер.  
Тройка. Пять. Всем Пример.  
Двор. Друзья. Разбитый нос.  
Битлз. Тусовка. Внешний форс.  
Институт. Инъяз. Весна.  
Практика и Ночь без Сна.  
Кофе. Сессия. Диплом.  
Армия и Отчий Дом.  
Романтизм. Любовь. Объятыя.  
Руки. Губы. Нет приятней!  
Свадьба. Аспирант. Наука.  
Университет. Друзья. Нескука.  
Сын. Пеленки. Суета.  
Стресс. И Жизнь уже не та.

Дом. Работа. Дом. Семья.  
Солнце. Лето. Снег. Зима.  
Доктор. Геронтолог. США. Альянс.  
ООН. Книги. Жизнь — сложный Пасьянс!  
Твиттер. Компьютер. Цветы и Дача.  
Есть Признание. Ждет Удача?  
Сахар. Сердце. Почки. Врач.  
(Увы, когда-то будут!) Речи. Гроб. Прощанье. Плач.

Поскольку не хочу завершить этот текст на печальной ноте, то прошу прочитать еще раз 88-й совет-твит. Мне он нравится. Очень оптимистичный! Улыбнулись? Отлично!

## Особенности и возможности для активной жизни в пожилом возрасте

**Вебинар для слушателей дистанционного курса  
«Социальная добровольческая помощь пожилым людям  
и социализация пожилых людей»  
16 июля 2015 г.  
на портале «Вектор добровольчества в России»**

**Ведущий вебинара — Диди Сантош,**  
директор региональной культурно-просветительской общественной  
организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис»

---

*Ниже приводится расшифровка выступления Диди Сантош  
(с незначительными редакторскими правками и сокращениями)*

Доброе утро. Уверена, что вы прекрасно настроены и физически, и душевно. Спасибо, что пригласили меня для этого разговора. Когда мне рассказали об этой программе, я очень обрадовалась: хорошо, что есть люди, которые готовы проявлять инициативу, брать на себя ответственность в плане помощи пожилым! По-английски говорят: *old is gold*, то есть «старика — это золото». Но чтобы это золото могло достойно использоваться, рядом должны быть помощники, молодёжь. Вспоминаю, как с 18-летнего возраста я начала принимать участие в добровольческих инициативах: мы ходили к пожилым людям, приглашали их поделиться своим жизненным опытом, поддержать советом молодые семьи... И сегодня я хотела бы поделиться несколькими мыслями с теми, кто занят такой деятельностью.

### ПАРАДОКС ДАРЕНИЯ

Самая первая вещь, очень важная для всех нас, — это так называемый парадокс дарения. Если ты поделился с другими чем-то материальным, у тебя остаётся этого меньше или вообще не остаётся. Но это на физическом плане, а на ментальном, духовном плане наблюдается обратное: чем больше отдаёшь, чем больше бделаешь для других, тем больше у тебя становится энтузиазма и счастья. Если в один прекрасный день, ранним утром вы решаете: «Сегодня буду всем помогать, буду бескорыстно сотрудничать, делиться», на вашем лице сразу появляется улыбка, глаза сияют. Думаете об *отдавании* — и при этом так много *получаете*. Парадокс!

Но дело в том, что такой энтузиазм может и не сохраняться постоянно, и как раз на эту тему я хочу сегодня с вами поговорить. Ведь всем, кто занимается социальной работой, служением людям, очень важно научиться поддерживать собственный внутренний энтузиазм.

Всё начинается с осознания: я буду *по-настоящему* удовлетворённым, только если *по-настоящему* для кого-то что-то делаю — каждый день.

Моё имя — Сантош, что в переводе с хинди означает «удовлетворённость». Когда я уже dorosла до такого возраста, в котором ребёнок способен осознанно воспринимать своё имя, я стала задавать родителям вопрос: «Почему вы дали мне такое трудное качество — удовлетворённость? Что же, выходит, мне теперь всю жизнь придётся удовлетворять других людей? Ведь если я сделаю что-то не так, другие будут недовольны и будут показывать на меня пальцем: смотри, твоё имя Удовлетворённость, а ты нас не удовлетворяешь!» И тогда мой отец и ещё кто-то из школьных учителей объяснили мне: «Нет, твоё имя означает, что ты сама всегда должна оставаться удовлетворённой. Если ты всегда удовлетворена, ты сможешь сдвинуть горы. А если нет удовлетворённости, то, даже при наличии всего остального, ты не сумеешь внести позитивный вклад в жизнь других». И тогда слово «удовлетворённость» приобрело для меня новый смысл. Удовлетворённость — это значит ценить то, что дано тебе судьбой, дано Богом, и делиться этим с другими.

А что нам дано?

Это особенно важно понять тем, кто занимается социальной работой, оказанием помощи людям. Ведь у этого служения такая специфика: мы не можем ожидать, что у нас под рукой всегда будут ресурсы, средства, будут фонды, из которых мы сможем брать, чтобы помогать нуждающимся. Но одна вещь у нас, тем не менее, будет всегда. Главное наше достояние — это способность *почувствовать* другого, *точно понять*, что ему нужно. Даже если я знаю, что в чём-то не смогу помочь, что мои физические, материальные возможности ограничены, но по крайней мере я *чувствую*, понимаю в сердце, что нужно человеку — и это самая лучшая черта! Я много раз видела, как эта способность помогает мне в отношениях с людьми. Люди приходят ко мне, они в чём-то нуждаются, а у меня нет того, в чём они нуждаются, но само это *чувство*, само это отношение к ним, понимание их уже делает полдела.

## ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ — ЭТО СЛУЖЕНИЕ

Поскольку я духовный учитель и практикую медитацию, то могу говорить, что и медитация тоже очень помогает мне в этом служении. Какая вещь помогает в особенности? Смотрите, я встречалась с сотнями людей, которые стремились помогать другим. Но большинство из них

всё же воспринимали оказание этой помощи как некую работу, как поручение, которое было им кем-то дано. Разумеется, если вы занимаетесь такой деятельностью, хоть она и добровольческая, всё равно вам кто-то что-то поручает, даёт какие-то задания. Но *в сознании*, на внутреннем плане я понимаю: помощь другим людям не может быть поручением какого-то человека. Нет, это дело доверено мне Богом, этого хочет от меня Бог. Это не значит отрицать организацию, систему управления. Просто когда я считаю, что это дело поручил мне *человек*, я ожидаю от этого человека, чтобы он, как минимум, меня похвалил, мол, молодец, ты всё хорошо сделал. И я не раз замечала: если люди работают в этом сознании («Вот мой руководитель, который ожидает, что я буду заниматься такой-то работой, и я буду работать по столько-то часов в день, а потом буду представлять ему отчёт о проделанной работе...») — такие люди раньше или позже перестают заниматься социальным служением. Это происходит по-тому, что они *работали на человека*, выполняли задания как чьи-то сотрудники, работники. Именно это сознание мешает им продолжать. Если же я, занимаясь оказанием помощи людям, сознаю, что это *служение*, это уже называется медитацией. Медитация означает, что я начинаю чувствовать свою внутреннюю природу — что я на самом деле любящий по самой своей природе. Проявлять любовь — это для меня *естественно*. И других я тоже воспринимаю не как малообеспеченных, больных, нуждающихся... По своей природе они тоже хорошие, добрые, сильные; они такие же, как и я, просто в данный момент я могу что-то для них сделать.

## СЧАСТЬЕ, ПРОЩАЙ?

Вторая вещь, которую я отметила и которой хотела бы поделиться: я встречалась со многими людьми, которые являются блестящими специалистами, они действительно очень многое делают, принимают огромное количество важных решений, но... Но, но и ещё раз но... В чём заключается это «но»? Эти люди очень много работают, помогают другим, но при этом в своих заботах и хлопотах они *теряют счастье*. «Счастье, прощай!..» И тогда приходит усталость — душевная, моральная. Я, как человек, практикующий медитацию, всегда видела в этой *деятельности любой ценой*, ценой счастья, не победу, но поражение.

Ведь если просто отдавать, отдавать и отдавать себя другим, это не сможет продолжаться долго — без моего внутреннего благополучия, без ощущения счастья. Я думаю, что для человека, берущегося за социальное служение, вкладывающего в это служение много сил, энергии, времени, очень важно устроить свою жизнь позитивно, то есть так, чтобы при любых нагрузках сохранять позитивное внутреннее состояние.

Если вы поднимаетесь в Гималаи и знаете, что там, на высоте, будет нечем дышать, вы берёте с собой соответствующее снаряжение. И то же самое относится к социальной работе: даже если никто не будет вас за неё благодарить, поощрять, вы должны всегда иметь при себе такое снаряжение, которое поможет вам сохранить счастье.

#### «РАЗ ПЯТНАДЦАТЬ ОН ТОНУЛ...»

В этом смысле очень полезным «аксессуаром» для меня были и остаются песни. Я всегда держу под рукой записи хороших, вдохновляющих песен, таких, которые отвечают моему настрою, духу. В этих песнях поётся о том, что если ты за что-то взялся, ты должен довести это до конца, должен идти вперёд, не останавливаясь, потому что ты осознал, что это важно, необходимо. Это песни и на хинди, и на английском языке, и на русском. Скажем, одна из них, которая мне очень помогала раньше, — это известная всем вам песня про капитана: «Капитан, капитан, улыбнитесь...» Сейчас я уже не так часто к ней прибегаю, потому что уже не бывает таких перепадов настроения, но поначалу она была мне совершенно необходима.

*...Раз пятнадцать он тонул,  
погибал среди акул,  
но ни разу даже глазом  
не моргнул!*

Как только звучит эта строчка: «даже глазом не моргнул!» — сразу встряхиваешься, даже если минуту назад казалось, что ты в безвыходной ситуации.

Есть похожая песня и на языке хинди, она тоже всегда мне помогала. Когда речь идёт о социальной работе, о помощи людям, никто из нас не может почивать на лаврах, собрать какие-то отчёты о проделанной работе за 20–30 лет и сидеть сложа руки, думая: «Как много я за свою жизнь сделал!» Что я, собственно говоря, сделал?! Разве общество уже освободилось от проблем, горя, страданий? Всё, что я сделал, — это капелька в океане. А значит, я должен продолжать, я не могу останавливаться. Я как маленькая лампада, которая борется со всей громадой тьмы. И как раз об этом была песня на хинди:

*Это битва слабого с сильным,  
это битва маленькой лампы  
и большой бури...*

Я одна или даже МЫ, как члены команды, так малы в сравнении с огромным количеством проблем, которые накопились сегодня у челове-

чества. Но это не означает, что количество проблем может меня остановить! Пускай я всего лишь маленькая лампада, но я должна гореть, потому что... Потому что я ЛАМПАДА! И мне нужно устроить всё вокруг себя так, чтобы в этой лампаде всегда было масло. Это значит, что мне нужно поддерживать такой дух, который позволит не уставая делать своё дело.

#### КТО РАНО ВСТАЁТ...

Итак, первое, что всегда помогало и помогает, — это песни. Второе: я организовала свою жизнь, свой день так, чтобы первые 3–4 часа каждого утра непременно оставаться наедине с собой. Это очень важно, потому что в эти 3–4 часа наедине с собой я могу побыть в тишине, *прочувствовать* себя, размять свои «духовные мышцы», пробудить тот дух, который будет затем помогать в общении с людьми. Ведь потом, на протяжении дня меня будут окружать самые разные люди, которым будет нужно от меня то одно, то другое. На то, чтобы выстроить для себя такой распорядок дня, ушли годы, но я этого добилась. И сейчас я вижу плоды этого: даже если в ваших делах или отношениях случилась какая-то большая «авария», что-то пошло не так, как следовало бы... Скажем, от вас ожидалась определённая работа, определённый результат, но кто-то из членов команды допустил ошибку или проявил беспечность, и в результате, несмотря на ваши старания, всё пошло наперекосяк. Так вот, утренние часы помогают убрать из сердца, из памяти все эти неполадки, отремонтировать то, что было сломано в душе.

Поэтому сейчас я ни в коем случае не посвящаю своё утреннее время, с 4 до 7 часов, чему-то другому. Иногда, слыша эти цифры, другие говорят мне: «Но ведь для этого придётся вставать в такую рань, в четыре утра!..» Да, но когда понимаешь, что это на самом деле самое лучшее время, чтобы пробудить, активировать все свои сокровища, тебе легко принять такое решение.

#### МАТЕРИАЛЬНОЕ И НЕ ТОЛЬКО...

И ещё один «аксессуар», который я стала использовать: я всегда объединяю *материальное с нематериальным*.

Конечно, если людям нужна конкретная физическая помощь с моей стороны, я делаю для них всё, что требуется, но при этом я всегда стараюсь добавить к этой помощи что-то «нематериальное». Это может быть открытка с каким-нибудь добрым пожеланием, со словами мудрости. Это может быть письмо или книга-подарок. Всякий раз, когда я работаю с людьми, я делюсь с ними и этим тоже. В результате они открывают для себя какие-то новые вещи, постигают духовные законы, благодаря которым могут стать внутренне сильнее. Тогда они уже будут

менее зависимы от меня, станут более самостоятельными. Всегда важно помнить: я, отдельный человек, способен дать тому, кто не может ходить, лишь палочку или костыли. Насколько бы умным, талантливым, активным я ни был, моя помощь другому человеку всё равно будет очень ограниченной. Однако у каждого из тех, кому я помогаю, имеется свой собственный внутренний по-тенциал, и этот потенциал я действительно *могу активировать*, вдохновив человека чем-либо.

### СКОЛЬКО ЛЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ ТОКУ?

И ещё несколько вещей, которыми я хотела бы поделиться с вами. Хотя я много езжу по городам России, бываю в других странах мира, но всё-таки значительную часть времени за последние 25 лет я провела в Санкт-Петербурге, а Петербург считается городом пожилых людей. Когда я впервые приехала сюда и начала общаться с людьми, приступила к тем делам, которыми должна была здесь заниматься, произошло одно чудо...

В чём оно заключалось? Сразу по приезде я слышала от многих людей, от молодых, активных, такое мнение: «Ну, здесь-то город пожилых... Здесь такая аура, атмосфера унылая, вялая...» Но уже на начальном этапе своей деятельности здесь я постоянно, каждый день имела дело с коллективом из 200–250 человек в возрастной группе от 55 лет и старше. Конечно, я видела порой у них на лицах тяжёлое выражение; конечно, у многих из них были какие-то телесные недуги... Но при этом у меня всё время сохранялась убеждённость: физический возраст — это несущественно! Потому что те, с кем я имею дело, — это *духовные сущности*, а дух, душа в теле — это как ток, электричество в лампочке. Лампочка может быть старой, а ток не стареет. И эта уверенность очень помогала мне работать с людьми самых разных возрастных групп — вплоть до 90-летних.

В результате нашего общения и совместной работы сформировалась целая команда из 80 человек — пожилых мужчин и женщин. Их так воодушевила идея социального служения, что они решили создать на участке земли рядом с нашим питерским Центром Брахма Кумарис целый парк, который получил название Парк мира. Если вы его увидите, вы наверняка подумаете, что его создавали профессионалы, или что, по крайней мере, для его создания понадобилось много рабочих рук, много энергичных молодых людей. Но чудо в том, что Парк мира — это результат труда очень пожилых людей, которые почувствовали свою нужность, востребованность. Сейчас парк ежедневно открыт для посетителей, сюда приходят жители ближайших микрорайонов, сюда приезжают даже из других концов города. В парке всегда можно увидеть родителей

с детьми, молодёжь. И когда посетители узнают историю его создания, они искренне кланяются этим пожилым людям.

Есть такой закон: всё материальное неизбежно изнашивается, деградирует, а духовное, напротив, с течением времени зреет, приобретает опыт. И как раз этой зрелости, силой опыта обладают члены нашей команды. Вот почему они, пожилые (*old*) — это настоящее золото (*gold*)! И мне иногда просто хочется танцевать от чувства, что я нахожусь в городе, где столько золота! Они старенькие — но они золотые. Это отношение к ним помогло мне раскрыть в них те вещи, которые, конечно, уже и так были в них заложены и просто ждали возможности проявиться.

Да, в этом процессе мне довелось столкнуться и с небольшой трудностью. Знаете, что бывает, если долгое время думаешь в определённом направлении и формируется некий стереотип мышления? Потом этот стереотип не так просто разбить. Одним из таких стереотипов у некоторых членов команды оказалась привычка вечно жаловаться — на всё и на всех: на государство, на климат, на то, что нет воды — то горячей, то холодной... Проблемы, конечно, были, но привычка постоянно об этих проблемах думать только умножала их. Справиться с этой чертой помогло то, что члены нашей команды приняли для себя твёрдое решение: это — наше служение, а значит, мы должны этим заниматься, что бы там ни было! Пусть у меня дома сейчас нет воды — не беда, но сейчас мне пора ехать, потому что меня ждут в Парке мира, или потому что нас пригласили выступить в доме ветеранов... Когда эти пожилые люди сами взялись помогать другим пожилым — в домах ветеранов, в отделениях дневного пребывания, — их привычка жаловаться была преодолена. Они про неё просто забыли! Ум переключился на другое; они почувствовали, что у них есть чем заняться.

Из этого я делаю вывод, что всем нам очень важно быть частью такой системы, где мы не только помогаем другим, но также вдохновляем их быть не просто потребителями помощи, но и самим тоже помогать людям.

Конечно, это достигается не лекциями. Это не так, что я буду просто сидеть и говорить им: вы должны быть хорошими, полезными, должны чем-то заняться... Я думаю, что людям, активно занимающимся социальным служением, нужно уметь создавать вокруг себя такое поле, на котором многие другие смогут найти точку приложения своих сил. Нам нужно уметь постоянно генерировать хорошие, творческие идеи.

В качестве примера приведу одну из таких идей. Мы с этой группой пожилых составили большой список народных праздников, которые отмечают в России. Многие молодые люди даже не знают истории и значения этих праздников. Они отмечают их формально — просто потому,

что они есть в календаре, или потому что это выходные дни. Скажем, Новый год, обычай наряжать ёлку: откуда он взялся? А почему празднуют Масленицу? Спросите об этом у молодого человека, и он не ответит. А у пожилых есть многолетний опыт, есть чувство: да, за каждым народным праздником стоит какой-то глубокий смысл. И когда мы задействуем опыт этих пожилых, мудрых людей во время праздничных мероприятий, когда они раскрывают слушателям и зрителям смысл, значение того или иного праздника для страны, для народа, для каждого из нас, мы видим, что молодые люди, которые ни за что не стали бы слушать лекции на эту тему, вдохновляются, приходят, слушают!

**Вопрос.** С одной стороны, важно само стремление помогать, душевное участие в судьбах людей. Но с другой стороны, важна и квалификация, необходимая для оказания такой помощи.

Где здесь, по-вашему, мера? Я вижу, что люди хотят помогать, но не вижу у них сильной мотивации к тому, чтобы по-настоящему учиться, понимать этот возраст, получать какие-то инструменты, которые сделают нашу работу с пожилыми людьми более эффективной.

**Ответ Диди Сантош.** Это очень важный, актуальный вопрос. Что касается понимания потребностей, интересов, особенностей определённого возраста... Конечно, нам нужно подходить к этому служению системно, методически, и сегодня для этого существует литература, руководства, учебные планы. Всё это есть. Но если речь идёт о том, чтобы зажечь в душе огонь симпатии, милосердия, то... тут помогает один секрет из духовной мудрости. И я хотела бы поделиться им с вами. Допустим, имеется группа из 30 человек, и мы думаем, что всем им следует для начала пройти основательную подготовку, чтобы потом заниматься социальной работой. Это правильно, но если я как руководитель ожидаю, что все эти 30 человек станут суперменами и будут решать все проблемы... Вряд ли это возможно. Но стоит хотя бы *одному* в коллективе стать таким — и дело пойдёт. Ведь все большие дела в обществе, в коллективе никогда не начинаются с масс. Поэтому нам как руководителям нужно начать думать не о количестве, но о качестве. Конечно, готовить нужно всех, но если в каждой группе появляется хотя бы один такой человек, его пример будет поддерживать и всех остальных. И это единственное, что мы как руководители можем сделать на этот счёт.

И ещё нужна внутренняя удовлетворённость: да, я действительно делаю всё, что в моих силах. Мне просто нужно довериться тому сильному, хорошему, что уже заложено в людях и что обязательно проснётся, если с моей стороны будет оказана точная, правильная помощь. Это и есть та

мера, о которой вы спрашиваете. И вместе с тем мне нужно поддерживать связь с моим Высшим Отцом, то есть переложить на Него всё то, что выше моих сил.

**Вопрос.** Что вы думаете о солидарной деятельности людей? Не растворяется ли энергия души человека в общей массе?

**Ответ Диди Сантош.** Да, таково сознание людей: иногда им хочется объединиться, сделать что-то сообща, но иногда им страшно раствориться, потеряться в общей массе, они хотят сохранить индивидуальность. Но посмотрите на свою руку, на пять пальцев. Можете ли вы указательным пальцем поднять ведро с водой? А много ли вы можете сделать мизинцем? Но если вы задействуете все пять пальцев, вам под силу многое, тогда вы сможете держать на руке весь земной шар!

Каким бы хорошим я ни был, но всё-таки в этом мире самые лучшие дела на благо всех возможно осуществить лишь при условии, что мы работаем вместе. И это совсем не противоречит моей уникальности! Когда пять пальцев действуют вместе, мизинец остаётся мизинцем, другие пальцы тоже остаются собой, они при этом не меняются. Работая вместе с другими, я всё равно остаюсь собой, но я приобретаю дополнительную мудрость, которая поможет мне находиться рядом с ними. Скажем, мизинец и большой палец очень разные, но мудрость — в том, чтобы мы всё-таки оставались вместе и чтобы смогли осуществить какие-то задачи с высшей целью. Лично я верю в силу единства. Хотя, конечно, если к этому не готов, если не работаешь над собой, можно в этом потеряться, раствориться, сломаться. Тогда уж лучше продолжать делать то, что тебе под силу, одному...

## Примеры успешного опыта СО НКО по социализации людей старшего поколения

**Межрегиональная благотворительная еврейская  
общественная организация  
«Общинно-благотворительный центр Нэшер», Орел**

---

**Территория деятельности:** Орел и Орловская область, Курск и Кур-  
ская область.

**Год создания** — 2000 г.

**Сфера деятельности:** общинно-благотворительная.

**Контакты:** orel@nesher.ru.

### **Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Осознанная необходимость сохранения памяти о членах еврейской орловской общины, внесших большой вклад в творческое наследие Орловского края.

### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Наличие большого фонда информации (документы, свидетельства, фотографии, воспоминания, отзывы) у родственников, коллег, друзей, в государственных и частных архивах).

### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Сбор информации и выпуск книги «Пути и судьбы» — третьей по счету в серии «Евреи Орловщины».

### **Особенности модели**

Авторы-составители собрали в книге очерки множества авторов — российских и зарубежных, написавших отзывы о своих родственниках и коллегах — людях творческих профессий на безвозмездной основе (без гонораров).

### **Команда (персонал и добровольцы)**

Полностью добровольческий проект, реализацией которого занимаются наши опытные волонтеры — Вишневская Бела и Смолякова Галина на протяжении нескольких лет, привлекающие к сотрудничеству других волонтеров, которые становятся авторами книг, наборщиками текстов и активными помощниками.

### **Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

Составители книг помимо большого опыта архивной работы имеют высшее педагогическое образование, помогающее классифицировать собираемую информацию, подавать ее в интересной и удобной для читателей форме, привлекать к реализации проекта людей различного возраста.

### **Финансирование**

Сбор денежных средств на выпуск книги стал возможен благодаря добровольному пожертвованию членов еврейской общины, творческой интеллигенции города — по открытому подписному листу.

### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

С издательством был заключен договор, материал для книги передан в типографию, после верстки и читки материала книга была издана в феврале 2015 г.

### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

Книга «Пути и судьбы» вышла тиражом 500 экземпляров, данная книга, как и предыдущие быстро расходуется среди членов нашей общины и других национальных диаспор города, представителей интеллигенции. В ноябре состоится открытие раздела «Еврейская книжная полка» в Центральной городской библиотеке и передача печатных изданий в дар библиотеке.

### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Составители книг серии «Евреи Орловщины» готовы делиться опытом сбора материалов для книг, презентуют свой опыт на встречах с другими НКО города.

### **Государственное автономное учреждение**

**Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Саратова»**

**Автономная некоммерческая организация «Центр поддержки молодежных демократических инициатив «Открытый диалог» г. Саратов**

---

**Территория деятельности:** г. Саратов.

**Год создания** — приказ Министерства социального развития Саратовской области 0126.09.2011 г. № 913.

До 2012 (до реорганизации) филиалы функционировали как самостоятельные центры социального обслуживания с 1989 года.

**Сфера деятельности:** социальное обслуживание, социальная помощь.

**Контакты:** omozson@mail.ru.

### Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)

Фотография имеет важное значение в жизни людей и может быть весьма полезна для укрепления межпоколенческих связей при работе с семьей. К примеру, создание или просмотр семейного альбома. Фотографии из альбомов российской повседневности — важный элемент семейной коммуникации, поддержания групповой солидарности. Характерная фраза из семейной переписки в стране, где родственники все чаще живут далеко: «Фотографии получили?». Фотографии, как правило, подписывают. Особенно актуально это становится для родственников, которые живут далеко друг от друга. Часто звучит просьба не забывать их. А фотография служит некой связующей ниточкой и визуальной памятью. Важным также является тот момент, когда бабушки и дедушки, листая семейный альбом, вспоминают свое прошлое и делятся им со своими детьми и внуками. Данный опыт может быть весьма полезен, поскольку внуки и дети узнают об эмоциональных переживаниях своих близких в тот или иной период времени. Родственники становятся ближе, а старшее поколение меньше чувствует себя одиноким. Эти размышления и научные искания привели нас к мысли использовать данные ресурсы в социальной работе с пожилыми и инвалидами.

### Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)

Идея принадлежит молодому сотруднику Центра Светлане Григорьевой: четыре года назад она защитила в СГТУ дипломную работу по теме «Возможности фотографии в социальной работе» и уже тогда задумалась об использовании своих идей в процессе профессиональной деятельности. *Находящиеся у нас на обслуживании ветераны не раз делились переживаниями, что уже не в состоянии разобрать свои обширные фотоархивы, хотя многие из снимков представляют большую историческую ценность и могут быть интересны не только членам семьи. Так родилась мысль помочь ветеранам систематизировать старые снимки и одновременно сохранить эти бесценные крупицы истории для молодого поколения.*

### МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)

Социальные проекты по фототерапии

#### Особенности модели

Основа модели — применение возможностей фотографии в социальной работе с пожилыми и инвалидами. Особенностью фотографий является то, что они способны выражать неосознанные особенности клиентов центра в процессе их индивидуальной реакции на увиден-

ное, фотографии способствуют «выплескиванию» эмоций, во время фотосессий происходит замена существующих внутри человека негативных, разрушительных эмоций на положительные, творческие.

### Команда (персонал и добровольцы)

В реализации задействованы специалисты Центра — организационно-методического отделения и отделения дневного пребывания, добровольцы (студенты и школьники), социальные партнеры (фотографы, фотостудии, мастерская кружек и фентезийных вещей).

### Творческий подход, интеллектуальный потенциал

На сегодняшний день многими исследованиями подтверждено, что творчество или восприятие произведений искусства помогает снимать стресс, справляться с негативными эмоциями и может способствовать релаксации, а язык образов позволяет выразить то, что слова выразить не могут. Коррекционные возможности искусства фотографии по отношению к человеку с ограниченными возможностями связаны, прежде всего, с тем, что оно является источником новых позитивных переживаний, рождает новые креативные потребности и способы их удовлетворения в том или ином виде искусства.

### Финансирование

Проекты реализованы за счет объединения ресурсов Центра и социальных партнеров.

### Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)

- Специалист по социальной работе Мария Кузуб стала инициатором и организатором партнерского проекта «ФОТО БЕЗ ГРАНИЦ», в рамках которого молодые инвалиды, клиенты центра приняли участие в первой благотворительной фотосессии на базе фотостудии «Меланж». Цель проекта — формирование позитивного образа инвалидов в обществе, предоставление инвалидам полноценных возможностей для участия во всех сферах жизни и формирование толерантного отношения к ним. Благодаря руководителю фотостудии «Меланж» Роговой Дарье Владимировне стала возможна съемка в удивительной уютной атмосфере. В первой фотосессии приняли участие 9 молодых инвалидов. На базе фотостудии «Абазур» прошли фотосессии для пожилых граждан.
- «Давайте заглянем в семейный альбом» 1 апреля — декабрь 2014 г.
- В преддверии великого праздника Дня Победы реализован проект «Давайте заглянем в семейный альбом», в рамках которой волонтеры оказали помощь ветеранам Великой Отечественной войны в восстановлении семейных фотоальбомов. Цель проекта — укрепление связи

поколений, уважения к представителям старшего поколения. В этом году альбомы получили 20 ветеранов. К проекту присоединились 7 фотографов, 50 школьников МОУ СОШ № 40, 6 школьников МОУ «Лицей № 15» и 18 студентов Саратовского государственного технического университета им Ю. А. Гагарина.

- В июне — июле в рамках празднования Дня семьи, любви и верности разработан социальный проект «История счастливой семьи». Мероприятия в рамках проекта направлены на укрепление межпоколенных связей и продвижение семейных ценностей. В рамках социального партнерства Центр социального обслуживания населения г. Саратова, Центр реабилитации «Парус надежды» и Областной реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями организовали проведение фотосессий для семей ко Дню семьи, любви и верности: пожилых пар, инвалидов и семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Семейная фотосессия — продолжение традиций семейной фотографии в современном стиле с помощью профессионального фотографа. В акции приняли участие профессиональные фотографы, выпускники фотошколы ЦОРИ и волонтеры.

- 1 декабря 2014 года клиенты отделения дневного пребывания ГАУ СО «КЦСОН г. Саратова» филиала по Ленинскому району стали участниками фотопроекта «Хочу. Могу. Буду», на базе фотостудии дневного света «Smile», приуроченного ко Дню Матери и Дню инвалида. Благодаря руководителю фотостудии Антону Полбицыну и фотографу Светлане Славновой наши клиенты получили возможность благотворительной двухчасовой фотосессии в зале Fusion! Молодые люди с ограниченными возможностями фотографировались со своими мамами.

- В рамках празднования Международного дня пожилых людей прошел фотопроjekt «Краски серебряного возраста». 15 клиентов Центра приняли участие в благотворительной фотосессии в фотостудии «Абазур». Благодаря уникальным, роскошным интерьерам фотостудии «Абазур» и профессионализму фотографа Анны Бондаренко клиенты Центра примерили образы романтические, аристократичные, и каждая участница постаралась раскрыться по-новому перед объективом фотоаппарата. Море положительных эмоций, заряд бодрости и прекрасные фотографии — все это стало результатом фотопроекта.

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

В проектах по фототерапии приняли участие 105 ветеранов, 74 волонтера (школьники, студенты), партнерами выступили 4 фотостудии, 10 профессиональных фотографов.

#### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

В 2015 году наши планы связаны с реализацией масштабного проекта «Подвиг Народа», включающего более 25 мероприятий, акций и поздравлений для ветеранов войны с учетом их пожеланий, высказанных в рамках рейда «Память жива», в том числе с использованием технологии фототерапии. Также опыт может быть представлен на круглых столах и семинарах по развитию форм добровольчества в социальном обслуживании пожилых граждан и инвалидов.

#### **Региональная корпоративная общественная организация инвалидов «Центр информационной поддержки «Таганай», Ноябрьск**

**Территория деятельности:** г. Ноябрьск, Ямало-Ненецкий АО.

**Год создания** — 2013 г.

**Сфера деятельности:** защита прав и интересов инвалидов.

**Контакты:** taganai89@yandex.ru.

#### **Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Обучение инвалидов, в т. ч. пожилых, компьютерной грамотности.

#### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Индивидуальные курсы на дому.

#### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Узнают все.

#### **Особенности модели**

Индивидуальный подход.

#### **Команда (персонал и добровольцы)**

3 человека.

#### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

Все местные и региональные СМИ.

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

21 человек обучен за 1,5 года.

#### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Создание класса для обучения.

**Территория деятельности:** В зависимости от реализации проектов может быть: ряд территорий Российской Федерации / Приволжский федеральный округ, в соответствии с Уставом организации — Республика Мордовия.

**Год создания** — 2000 г.

**Сфера деятельности:** общественная деятельность, клубная работа с пожилыми.

**Контакты:** geran57@mail.ru.

#### **Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Возникла потребность в объединении людей старшего поколения по различным направлениям клубной деятельности.

#### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

В 2007 году Правление РОО «АВС «Пиэтак» МГУ им. Н. П. Огарева пригласило инициативную группу и предложило написать проект для них для участия в конкурсе грантов. Идея всем понравилась, и было принято положительное решение.

#### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Мы написали проект «Жизнь только начинается». Создание Клуба интеллектуального общения людей старшего поколения «Золотой возраст» и направили пакет документов в ООФ «Национальный благотворительный фонд». Проект получил грант для его реализации на базе Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева.

#### **Особенности модели**

С исполнителями и добровольцами проекта были заключены соответствующие договоры.

Основной состав исполнителей: руководитель проекта Герасимова Н. В., бухгалтер Артамонова А. А., руководитель «Школы для пожилых» Логинова Н. Н., заместитель руководителя «Школы для пожилых» Акамова В. В., web-мастер, оператор проекта Герасимов С. А. Самые активные добровольцы проекта: Тропина Л. П., Жданова Э. В., Романова Т. И., Марусова Т. П., Марусов А. П.

#### **Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

Мы использовали творческий подход, позволивший соприкоснуться и расширить гуманитарные, философские знания, позволившие ясно увидеть новую сферу общественной активности, где жизненный

опыт пенсионера становится главным инструментом осмысления и практического применения собственных физических, духовных и интеллектуальных сил и возможностей.

#### **Финансирование**

При реализации проекта использованы средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента РФ от 30.06.07 № 367-рп.

#### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

Проект нашел хорошую поддержку и партнеров, среди основных выделим: ректор МГУ им. Н. П. Огарева Макаркин Н. П. и члены ректората; отдел по работе с общественными объединениями Управления социальной политики Администрации Главы Республики Мордовия, Общественная палата Республики Мордовия; издательство газеты «Голос МГУ» и корреспонденты; АСИ (Москва), Центр поддержки НКО (Санкт-Петербург); ГТРК «Мордовия», REN TV 10 канал и др. Создан Клуб интеллектуального общения людей старшего поколения «Золотой возраст».

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

В рамках функционирования КИО людей старшего поколения «Золотой возраст» разработана и реализована программа «Школа для пожилых», проведено более 30 мероприятий, в т. ч. за пределами Республики Мордовия (г. Уфа Республика Башкортостан, с. Тарханы Пензенская область).

Издан методический сборник тиражом 250 экз., объем 100 стр. с цветными вкладками.

Авторы: Герасимова Н. В., Логинова Н. Н., Тропина Л. П. под общей редакцией профессора Н. П. Макаркина, авторами-участниками стали 45 членов КИО «Золотой возраст».

#### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Опыт был мультиплицирован во время стажировки в РОО АВС «Пиэтак» сопредседателя Ассамблеи НКО в Республике Башкортостан Антоновой И. Н. и председателя Республиканской общественной организации «Волонтерская служба Башкортостана» Аккубековой Р. А. Результаты проекта были озвучены на итоговой конференции, все участники проекта и гости получили итоговый сборник «Жизнь только начинается...».

Результаты проекта воодушевили нас на его продолжение, что было сделано по окончании данного проекта в конце 2008 г.

Но это уже другая красивая история, которой мы можем поделиться.

**Местная общественная организация**  
**«Диалог поколений» муниципального образования**  
**«Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области**

---

**Территория деятельности:** Ленинградская область, Всеволожский район.

**Год создания** — 2012 г.

**Сфера деятельности:** общественная деятельность.

**Контакты:** dialog\_pokoleniy@bk.ru.

**Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Необразование людей старшего поколения в сфере компьютерной грамотности.

**Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Возникла идея по созданию компьютерного класса.

**МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Проведение консультаций людей старшего поколения по вопросам компьютерной грамотности.

**Особенности модели**

Все консультации ведутся индивидуально с каждым отдельным человеком.

**Команда (персонал и добровольцы)**

Консультации проводятся одним сотрудником организации.

**Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

Организации отданы в безвозмездное пользование 8 ноутбуков. На добровольной основе приходит консультант.

**Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

Начиная с середины февраля по август 2015 года проведено более 50 консультаций.

**Развитие результатов и возможности использования опыта**

Обученные люди помогают организации в качестве добровольцев. Печатают статьи, заметки в СМИ, вносят информацию на наш сайт dialogpokoleniy.ru. Информировуют и освещают деятельность арт-гостиной «Надежда» и «Серебряных волонтеров».

**НОО Фонд содействия гуманитарным инициативам,**  
**Ростов**

---

**Территория деятельности:** Ростов-на-Дону.

**Год создания** — 1996 г.

**Сфера деятельности:** негосударственная образовательная деятельность.

**Контакты:** fsgi@mail.ru.

**Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

В основе проекта лежала проблема, связанная с выпадением пожилых людей из привычного круга общения, и возникающие в этой связи трудности с социализацией.

**Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Для того чтобы способствовать ее решению, под руководством С. Б. Есельсона (руководитель Совета Международной Школы экзистенциального консультирования «МИЭК» (Ростов-на-Дону), главный редактор журнала «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия», действительный член Лондонского общества экзистенциального анализа, практикующий экзистенциальный консультант) был разработан проект, который предполагал тесное профессиональное общение между респондентами из числа пожилых людей и интервьюерами из числа студентов-психологов, с упором на историю семьи в контексте истории Советского Союза. Этот проект получил поддержку БФ «Точка опоры» в 2006 году.

**МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Проект «Память будущих поколений» включал несколько этапов:

1. Заключение договоренностей с организациями-партнерами.
2. Отбор и подготовка волонтеров.
3. Организация встреч с респондентами.
4. Запись интервью, обработка информации.

**Особенности модели**

Упор на формирование коммуникативных компетенций в рамках профессионального взаимодействия между будущими психологами и пожилыми людьми.

**Команда (персонал и добровольцы)**

Студенты первого курса факультета психологии Южного федерального университета, сотрудники и волонтеры Молодежного телефона доверия, Ростов-на-Дону.

**Финансирование**

Фонд «Точка опоры».

**Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

Партнеры: БФ Хесед Шолом Бер, Ростов-на-Дону, РООО Танаис, Ростов-на-Дону, греческая община г. Новороссийска, п. Витязь, ГБУ-

СОН РО Новочеркасский дом-интернат для престарелых и инвалидов, ГТРК Дон-ТР, Молодежный телефон доверия, Ростов-на-Дону, Ресурсы: техника — Фонд «Точка опоры».

Волонтеры — студенты первого курса факультета психологии Южного федерального университета, волонтеры Молодежного телефона доверия, Ростов-на-Дону.

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

Около сотни интервью, несколько статей в прессе и передача на радио, посвященные проблемам, которые решает проект, один семинар по геронтологии для специалистов, студентов и преподавателей Южного федерального университета. При участии сотрудников и волонтеров Молодежного телефона доверия разработана программа подготовки волонтеров для работы в проекте. При помощи сотрудников ГТРК Дон-ТР для радиовещательной сети ГБУСОН РО «Новочеркасский дом-интернат для престарелых и инвалидов» записана передача на основе интервью с проживающими в доме престарелых. Архивы и запись радиопередачи предоставлены в распоряжение организаций-партнеров, подготовлена фотовыставка по итогам проекта.

#### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Опыт можно использовать для подготовки волонтерских проектов с участием студентов помогающих профессий, в том числе будущих психологов и социальных работников. Архив интервью был использован впоследствии в рамках совместного российско-немецкого проекта с участием БФ Хесед Шолом Бер. Передача, записанная на основе интервью с пожилыми людьми, проживающими в ГБУСОН РО «Новочеркасский дом-интернат для престарелых и инвалидов», транслировалась в сети ГБУСОН РО «Новочеркасский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

#### **Региональная общественная организация детского, молодежного и семейного досуга «Нарьян-Мир»**

**Территория деятельности:** Ненецкий автономный округ.

**Год создания** — 2013 г.

**Сфера деятельности:** благотворительные мероприятия, арт-терапия.

**Контакты:** [http://vk.com/naryan\\_mir](http://vk.com/naryan_mir), тел. 8-911-675-63-75.

#### **Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Мы два года занимаемся популяризацией и внедрением в в своем регионе инновационных методик обучения художественному и при-

кладному творчеству, арт- и мульттерапии, в основном с детьми и молодежью.

#### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

На лето детские учреждения у нас закрываются, все выезжают греться на юг. И тогда мы вместо детдома начали рисовать с проживающими в доме престарелых и поняли, что им это гораздо нужнее, система включения в общественную жизнь детей и молодежи развита, а для пожилых ее нет. Проживающим в интернате (включая ветеранов войны и труда) особенно не хватает общения, самовыражения, возможности передачи накопленного жизненного опыта.

#### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Арт-терапия пожилых людей в интернате и на дому. Суть проекта — в обучении пожилых людей творчеству с проработкой психолого-терапевтических задач, подготовкой к выступлению на мероприятиях.

#### **Особенности модели**

Участие в проекте специалистов и студентов-волонтеров.

#### **Команда (персонал и добровольцы)**

4 человека (3 волонтера — студенты дизайнерского курса социально-гуманитарного колледжа, психолог — привлеченный по договору специалист).

#### **Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

После занятий по рисованию песком перешли к новому этапу — подготовке к созданию гончарной мастерской с занятиями для пожилых и инвалидов (в ноябре 2015 г.).

#### **Финансирование**

Гранты из окружного бюджета (на них ранее было приобретено оборудование), собственные средства участников (для покупки расходных материалов, оплаты психологу и накладных расходов).

#### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

Партнер — ГБСУ НАО «Пустозерский дом-интернат для престарелых и инвалидов». Разрабатывается направление для арт-терапии пожилых на дому (пока обучается один человек).

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

Проводится арт-терапия для 30 проживающих (улучшение морально-психологического состояния, укрепление позитивного отношения к своему возрасту). Состоялось общественное обсуждение акции в сети интернет <http://www.chumoteka.ru/2015/06/pesok-vremeni>.

html, публикации в местных СМИ <http://nvinder.ru/article/vypusk-no-78-20280-ot-28-iyulya-2015-g/8726-kartiny-schastya-na-peske>.

### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Проведение после обучения рисованию песком публичных выступлений, благотворительных концертов. Формирование в обществе моды на активную старость, совместное участие в мероприятиях пожилых людей и молодежи. Распространение опыта в специализированных учреждениях для пожилых.

### **Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст»**

**Территория деятельности:** Санкт-Петербург, Ленинградская область, Анапа, Казань, Москва, Самара.

**Год создания** — 2010 г.

**Сфера деятельности:** Повышение качества жизни старшего возраста.

**Контакты:** mfc\_sv@mail.ru.

### **Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Пожилые люди в современной России — социальная группа, которая находится в крайне тяжелом положении. Они оказались в ситуации «двойного кризиса»: социального, когда человек лишается работы, а значит и осмысленного участия в жизни общества, привычной среды общения и ритма жизни, — и возрастного, когда у пожилого человека меняется структура его психологического времени: резко уменьшается доля будущего, а у некоторых фактически происходит потеря будущего, поскольку для них оно заполняется неопределенностью и бессодержательностью, что приводит к тягостному чувству ненужности. Ситуация усугубляется еще и тем, что рвутся связи между поколениями в силу объективных исторических, культурных, технических и политических факторов. Между поколениями возникает непонимание, выливающееся во взаимное неприятие. Кроме того, резко снижаются доходы пожилых. У них возникает потребность в укреплении своего финансового положения.

При этом пожилые люди обладают ценным опытом и знаниями, у них есть время и желание участвовать в жизни общества, выполнять посильный труд, получая при этом моральное и материальное вознаграждение. По результатам социологического исследования, проведенного под руководством доктора социологических наук, профессора Самарского государственного университета Н. П. Щукиной,

43% людей пенсионного возраста испытывают потребность в продолжении образования, и 37% — в трудовой деятельности. После выхода на пенсию у пожилых часто возникает потребность увеличения и углубления знаний в различных областях, в том числе связанных с жизнедеятельностью в семье вопросами воспитания, садоводства и огородничества, разведения комнатных растений, истории семьи, краеведением, искусствоведением, прикладным творчеством и т. п., потребность, которая не могла быть реализована во время активной профессиональной жизни из-за недостатка времени. С другой стороны, в обществе существуют потребности, которые можно удовлетворить за счет времени и труда пожилых при наличии у них определенных знаний и навыков, которые возможно приобрести в пожилом возрасте, основываясь на предыдущем профессиональном и личностном опыте.

Перед человеком, очутившимся в ситуации отставки и желающим реализоваться, встает трудная задача освоения новых видов деятельности, изменения образа жизни, психологических установок, что трудно сделать в одиночку, без образовательной поддержки, в условиях отсутствия в обществе механизмов, которые помогли бы пожилым проявить активность и помочь себе приспособиться к изменившимся обстоятельствам.

Во всем мире подобные проблемы решаются путем создания образовательных программ для пожилых людей. В США, Японии, Голландии, Франции, Польше и других странах открыты курсы, учебные центры, факультеты при высших учебных заведениях, общественных организациях, промышленных предприятиях. Пожилые люди, освободившиеся от основной работы, слушают лекции, общаются, расширяют сферу своих интересов. Это дает им возможность вновь почувствовать себя в коллективе, морально поддерживает их и, в конечном счете, продлевает активную жизнь. Общение с людьми разного возраста и получение новых знаний позволяет студентам пенсионного возраста реализовать свои способности, сохранить жизненную активность и самостоятельность. Такое использование свободного времени позволяет не только сохранять самоуважение, но и поддерживать свою физическую форму и душевное равновесие.

В Санкт-Петербурге социальные службы и клубы ветеранов сосредоточены в основном на организации досуга пожилых и поддержании здоровья. Это только одно из направлений работы по оказанию помощи пожилым, в котором пожилые выступают как потребители услуг. В то же время позиция активного участника общественной жизни остается нереализованной. Как показывает опыт, для этого

требуется, с одной стороны, наличие специальных общественных институтов, имеющих целью поддержку социальных инициатив, а, с другой стороны, наличие доступной информации о том, где знания и опыт пожилых могут быть востребованы.

Поэтому расширение образовательных возможностей и возможностей самоопределения и самореализации для пожилых, информирование о возможностях возраста становятся делом исключительной социальной важности. Эти меры позволят поднять уровень социального и психологического благополучия этих людей, удовлетворяя их потребность в развитии и активном использовании своих ресурсов и опыта на благо всего общества.

Анализ существующей социальной работы показывает, что отдельные элементы не позволяют решить вышеназванные проблемы пожилых, необходимо создать механизм ресоциализации пожилых (повторного включения в жизнь общества в новом статусе через создание новых общественных связей), объединяющего все эти элементы.

#### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Создание в Петербурге Университета пожилых, где пожилые люди могли бы пройти обучение по различным программам, а также расширить свой круг знакомств.

#### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Проект

#### **Особенности модели**

В рамках обучения пожилые люди являются не только пассивными участниками — получателями благ, но и сами разрабатывают социальные проекты — становятся активными участниками общественных процессов.

#### **Команда (персонал и добровольцы)**

Руководитель программы, координатор образовательных программ, 5 специалистов.

#### **Финансирование**

Благотворительный фонд САФ

#### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

1. Детальное изучение опыта создания и развития УП в Самаре.
2. Адаптация концепции ресоциализации и образовательных программ в соответствии с спецификой города.
3. Анализ и обобщение опыта. Подведение итогов проекта.

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

Изменилась личностная позиция пенсионеров, вовлеченных в работу данного механизма: люди, потерявшие смыслы в жизни, сумели обрести новые смыслы, почувствовали свою востребованность, благодаря чему возникли возможности самореализации.

Изменилась их социальная позиция на уровне семьи, ближайшего окружения, общества в целом. Из пассивного получателя малых социальных благ пенсионеры превратились в активных участников гражданского общества. В результате общество получило дополнительные ресурсы — опыт, знания, время пожилых. Реализация социально-значимых добровольческих проектов — пример этих дополнительных ресурсов.

Прошли обучение 75 людей старшего возраста.

#### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Проект вырос в организацию «Серебряный возраст», которая существует с 2010 года и осуществляет работу по 3 направлениям:

- университет пожилых «Серебряный возраст»,
- информационно-методический центр,
- волонтерский центр «Серебряные волонтеры».

Организация проводит просветительские и обучающие мероприятия в регионах РФ.

#### **Автономная некоммерческая организация**

**«Центр проектных решений общественно-активных школ»,  
Алтайский край**

**Территория деятельности:** Алтайский край.

**Год создания** — 2014 г.

**Сфера деятельности:** дополнительное образование, научная деятельность, издательская, оказание социальных услуг.

**Контакты:** baevalen@mail.ru.

#### **Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)**

Отсутствие образовательных услуг/программ для старшего поколения; низкий уровень включенности людей старшего возраста в социальную жизнь города и страны.

#### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Создание в Петербурге Университета пожилых, где пожилые люди могли бы пройти обучение по различным программам, а также расширить свой круг знакомств.

**МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Цель проекта — развитие благотворительности, добровольческой (волонтерской) деятельности по отношению к пожилым гражданам; формирование позитивного и уважительного отношения к старости и пожилым людям, повышение готовности всего населения к происходящим демографическим изменениям. Обучение не менее 60 человек серебряного возраста ИКТ компетенциям, подготовку не менее 60 волонтеров, проведение ИТ-форума тимуровцев.

**Задачи:**

— разработка и реализация образовательной программы повышения ИКТ компетентности граждан пожилого возраста, включающих компетенции: финансовой грамотности граждан пожилого возраста — сервисы он-лайн Сбербанка; он-лайн сервисов портала госуслуг, сервисов социальной коммуникации (текст программы на 10 часов, методическое обеспечение организаций-партнеров, видеоресурсы — обучение не менее 60 человек в год на базе не менее 12 образовательных учреждений);

— разработка и реализация образовательной программы курса внеурочной деятельности для волонтеров в возрасте от 9 до 17 лет, направленных на освоение и разработку механизмов, обеспечивающих индивидуальные образовательные траектории людей серебряного возраста, включая лиц с особыми образовательными потребностями, образовательное консультирование и сопровождение — программа на 34 учебных часа, в числе которых 10 часов — обучение людей серебряного возраста — обучение не менее 60 человек;

— разработка и апробация механизма сертификации квалификации волонтеров-добровольцев по направлениям: «доброволец-педагог по работе с представителями серебряного возраста», «доброволец — организатор социального взаимодействия с представителями серебряного возраста», «доброволец — менеджер программ обучения представителей серебряного возраста», «доброволец — ИТ-специалист в рамках программ обучения представителей серебряного возраста», «доброволец — ИТ-специалист по технике и безопасности»: анкета, тест, итоговый видеопроduct (возможно коллективный);

— обеспечение институализации сотрудничества АНО и образовательных учреждений, некоммерческих, общественных организаций в локальной базе образовательных учреждений и АНО (договоры сотрудничества, взаимные обязательства) — участие не менее 12 организаций;

— организация и проведение ИТ-форума участников проекта — участие не менее 120 человек, представляющих все целевые группы проекта.

**Особенности модели**

В рамках обучения пожилые люди являются не только пассивными участниками — получателями благ, но и сами разрабатывают социальные проекты — становятся активными участниками общественных процессов, добровольцами.

Обучение в Университете проходит при использовании различных форм обучения: обучающие информационные циклы лекций, лекции, семинары, диспуты, коллажи, творческие работы — сценки-диалоги, деловые и ролевые игры и т. д., а также встречи со специалистами здравоохранения, права, политиками, депутатами, специалистами управлений областной администрации, практикумы, тренинги, группы самообучения, экскурсии.

Все программы авторские, и в основе их использованы идеи андрагогики, новые современные технологии обучения, а также эффективные модели и методы обучения пожилых. Программы в составе курсов могут меняться в зависимости от интересов слушателей и состава преподавателей.

**Команда (персонал и добровольцы)**

АНО «ЦПР ОАШ» имеет в своих рядах 11 добровольцев, которые участвуют в разработке и реализации проекта, создан и наполняется сайт, есть страничка в фейсбуке.

Разработаны и размещены в moodle среде 2 образовательные программы для людей серебряного возраста и для ребят-добровольцев, разработана система сертификации квалификаций добровольцев.

Договоры с организациями-партнерами и взаимное сотрудничество с 20 организациями.

**Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

Один к. п. н., доцент; готовится к защите кандидатской по психологии ответственного родительства, доброволец организации; 5 чел. — педагоги высшей квалификационной категории.

**Финансирование**

Самофинансирование, благотворительные пожертвования, грант благотворительного фонда «Самарская губерния» за счет средств ОАО Райфазенк банк.

### Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)

1. Самоопределение администрации и куратора образовательного учреждения на участие в проекте, заключение договора с АНО «Центр проектных решений общественно-активных школ».
  2. На уровне образовательного учреждения составление списка участников проекта — добровольцев и запрос доступа в moodle среду для обучения добровольцев: анкетирование и самоопределение варианта образовательного маршрута участников-добровольцев.
  2. Образовательный — на основе согласованного в школе графика обучения и сроков практического этапа.
  3. Практический — состоящий из проведения занятий с людьми серебряного возраста (не менее 10 занятий). Занятия проводятся в соответствии с индивидуальным расписанием для каждого обучающегося, за которым закреплено 1–2 куратора-добровольца-школьника. Занятия могут проводиться как в образовательном учреждении, так и на дому в случае наличия в собственности пожилого человека мобильного гаджета.
- Пожилому человеку также выдается сертификат обучения по программе «Электронные сервисы для граждан» после выполнения теста и размещения коллективной видео-работы на ютубе (ссылка загружается куратором на moodle среду).
4. Сопровождение участия в проекте и сертификации.

### Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)

- Увеличение числа граждан, участвующих в добровольческой деятельности в пользу пожилых людей — 24 администратора школ (директора и зам. директора по УВР); 13 педагогов-кураторов проекта на уровне школы; 10 привлеченных специалистов для проведения мастер-классов на ИТ-форуме; 60 добровольцев-детей в возрасте от 9 до 17 лет;
- формирование культуры добровольческой деятельности в формате межпоколенческого диалога и совместной деятельности (проведение совместных праздников «Дней знакомства» и «Дней завершения обучения», акции подготовки и издания с применением ИКТ-технологий «Книги жизни поколения»);
- поддержание проектов молодых добровольцев, где пожилые выступают как активные участники процесса, в том числе предлагая своим помощникам знания и опыт — предложен для разработки на новый год проект «Интернет-магазин — своими руками»;

- использование ресурсов пожилых добровольцев для развития «программ добрососедства» и социальной поддержки на местном уровне — добровольцы серебряного возраста обучают своих коллег; содействие размещению в средствах массовой информации сведений о благотворительных и добровольческих проектах по поддержке пожилых людей и самих пожилых добровольцев, включая результаты, истории успеха и т. д. — в СМИ (в том числе на сайтах школ) размещено 17 новостных сообщений.

### Развитие результатов и возможности использования опыта

Проект технологичен, тиражируется через институт развития образования территории, в сообществе общественно-активных школ. Фотоотчет и газета по итогам 2014–2015 года реализации проекта по ссылке <http://cproah.ru/gorizonty>.

### Общественная организация Ярославской области «Социум»

**Территория деятельности:** г. Ярославль, районы Ярославской области.

**Год создания** — 1995 г.

**Сфера деятельности:** правовое просвещение подростков-жителей сельской местности, охрана и защита прав детей, оказание волонтерской помощи геронтологическим центрам, помощь и поддержка организаций «третьего сектора».

**Контакты:** [alba50@yandex.ru](mailto:alba50@yandex.ru).

### Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)

Активное развитие инновационной социальной технологии геронтообразования как одного из решающих факторов повышения качества жизни пожилых людей в домах-интернатах.

### Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)

Общая нацеленность Правительства Ярославской области на формирование инновационных подходов к организации социального обслуживания населения в условиях модернизации российского общества.

### МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)

«Геронтообразование как фактор социальной адаптации пожилых людей, проживающих в Ярославском областном геронтологическом центре».

### Особенности модели

Реализация на базе Ярославского областного геронтологического центра; проведение исследования в его ходе; разработка обучающих программ для пожилых людей, постоянно проживающих в ЯОГЦ.

### **Команда (персонал и добровольцы)**

- добровольцы из числа студентов и преподавателей ЯрГУ им. П. Г. Демидова;
- персонал ЯОГЦ.

### **Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

Применён в полной мере как со стороны кураторов проекта, так и со стороны его участников.

### **Финансирование**

Проводился в рамках гранта Правительства Ярославской области «Разработка и реализация программ помощи пожилым людям в адаптации к изменяющимся условиям среды в рамках новых экономических и социальных реалий современной России» — 50000 рублей.

### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

- Партнеры:
- ООО «Исток»;
  - ОАО «Фаворит».

### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

- разработана общая концепция и план адаптации пожилых людей в ЯОГЦ;
- было опрошено 458 пожилых людей и 26 сотрудников учреждения.

### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

По результатам проведённого в ходе реализации проекта исследования были разработаны рекомендации для сотрудников ЯОГЦ, преподавателей и волонтеров с целью повышения качества их работы с этой категорией граждан.

### **Автономная некоммерческая организация «Сибирский центр социального развития общества»**

**Территория деятельности:** Уральский федеральный округ. Курганская область.

**Год создания** — 2015 г.

**Сфера деятельности:** оказание правовой и психологической помощи.

**Контакты:** os.kyrgan@mail.ru.

**Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Идея: оказать правовую и психологическую помощь людям пожилого возраста для повышения качества жизни в селах Курганской области; создать ресурсный центр подготовки волонтеров для работы с пожилыми людьми;

создать в каждом районе Курганской области (24 района) Народные университеты для работы с пожилыми людьми; провести серию мероприятий на территории Курганской области с целью нормализации морально-психического климата населения, оказать правовую и психологическую помощь людям пожилого возраста и их семьям, создать условия для повышения социальной активности пожилых людей, их реализации в обществе.

### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Проект «Правовая и психологическая помощь людям пожилого возраста — необходимое условие для повышения качества жизни и снижения социальной напряженности в селах Курганской области».

### **Особенности модели**

Проект имеет несколько модулей и предполагает системную долгосрочную работу. В проект в каждом районе вовлечены добровольцы из числа молодых пенсионеров (от 50–55 до 65 лет). Учитывая особую специфику проекта, организация использует гомоцентрический подход к формированию у пожилых людей мотивации к социальной активности. Во главу угла ставится личность, индивидуальность каждого участника.

В работе заложены следующие принципы:

- ориентированность на интересы конкретной личности; самовыражении через творческую деятельность, общение и др., чтобы каждый человек стал способен в максимальной степени раскрыть свой личностный потенциал;

- создается пространство, в котором каждый участник выстраивает поле своей жизнедеятельности, исходя из собственной сущности, опираясь на свои личностные ресурсы.

Основа пространства — инициатива и активность.

### **Команда (персонал и добровольцы)**

Команда проекта состоит из опытных психологов и юристов — 5 человек и добровольцев.

### **Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

Все участники проекта — это творческие, инициативные люди, с большим опытом работы в области психологии и правопедении.

### **Финансирование**

Небольшие пожертвования частных лиц, собранные на тематических мероприятиях организации.

### Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)

К участию в проекте приглашены: администрации районов, библиотеки, общественные некоммерческие организации, активисты — общественники.

Волонтеры из числа молодежи, волонтеры из числа взрослого населения.

Осуществлен сбор информации, диагностика проблем пожилых людей и их семей. Сделана корректировка обучающих семинаров, тренингов под выявленные проблемы, запросы участников. Идет налаживание контактов.

Приобретение необходимого оборудования. Проектные работы по созданию информационного сайта. Подготовка информации для СМИ.

### Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)

Жители районов (около 3000 человек) Курганской области получают правовые и психологические знания в решении социальных проблем и конструктивном взаимодействии с муниципальными и общественными организациями с целью улучшения жизни на селе.

В крупных сёлах будут созданы Народные университеты для дальнейшего продвижения концепции проекта, что станет хорошей платформой для создания условий успешной социальной адаптации пожилых людей через сохранение потребности в их социальной активности.

Для людей пожилого возраста:

- повышение физического, эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, творческого уровня пожилых граждан;
- установление социальных и межличностных связей и контактов, сохранение чувства социальной полноценности;
- активизация жизненной позиции пожилых граждан;
- повышение уровня грамотности по основам правового регулирования прав пожилых граждан;
- развитие деятельности общественных объединений пожилых граждан;
- повышение социальной роли старшего поколения в жизни общества;
- формирование общности интересов пожилых людей;
- выявление лидеров для дальнейшего взаимодействия.

### Развитие результатов и возможности использования опыта

Долгосрочная основа проекта (при финансовой возможности) позволит охватить большее число сельских пенсионеров, используя опыт уже проведенных мероприятий.

### Межрегиональная общественная организация инвалидов и пенсионеров Еврейский благотворительный центр «Забота-Хэсэд Авраам»

**Территория деятельности:** Санкт-Петербург.

**Год создания** — 1993 г.

**Сфера деятельности:** благотворительность.

**Контакты:** andrey@mhesed.spb.ru, тел.: (812) 309-48-49, факс: (812) 309-48-91.

### Преамбула (социальная проблема/с чего все начиналось)

Мы долго пытались организовать систему привлечения пожилых волонтеров для оказания социальной помощи, создать городское движение волонтеров (не только евреев, а из всего города).

«Усадьба волонтеров» — это центр, созданный на базе МОО БЦ «Хэсэд Авраам» для оказания социальных услуг пожилым людям силами пожилых добровольцев. Он сочетает в себе одновременно как оказание социальной помощи пожилым людям, так и дает им возможность активно и разнообразно проводить свой досуг. У нас пенсионеры Санкт-Петербурга могут найти множество возможностей общения, смогут приобщиться к активному образу жизни и сохранить долголетие, получить необходимую помощь и поддержку, а также стать волонтером.

Центр социальной поддержки объединяет под своей крышей следующие службы:

- информационный центр по всем видам социальных услуг для пожилых в Петербурге и Ленинградской области,
- прокат реабилитационного оборудования,
- уход на дому,
- служба сиделок,
- клуб здоровья для пожилых (зал для занятий физкультурой),
- клуб золотого возраста (мероприятия по организации досуга).

В центре социальной поддержки пожилой человек может получить следующие виды социальной помощи и услуг:

- консультации по предоставлению социальной поддержки пожилых людей (куда, в каких случаях и по каким критериям можно обратиться за помощью);
- получить реабилитационное оборудование (можно получить временную поддержку на период оформления документов индивидуальной программы реабилитации; помощь могут получить и те, кому она не полагается по государственным критериям);

- договориться об услугах сиделки или по уходу на дому;
- посещать «клуб здоровья» (мотивирование к здоровому образу жизни, занятия оздоровительной физкультурой, скандинавская ходьба, а также шашки, шахматы для умственной активности);
- принимать участие в культурных мероприятиях (небольшие концерты, выставки, кинопросмотры, встречи с творческими людьми, тематические лекции и встречи, праздники, кружки (фотография, кружок дебатов, живопись шерстью, английский язык и многие другие)).

Мы расположены по адресу пр. Энгельса, 92А (ст. м. Удельная). Тел. +7 (812) 309-45-41.

#### **Идея и история (способы/варианты решения, рождение модели)**

Мы много работали с государственными досуговыми центрами, участвовали в организации волонтерских групп и работали с поддержкой волонтерских групп. Проанализировав результаты, мы сформулировали несколько принципов того, куда приходят волонтеры: в те места, про которые они слышали, где оказывают помощь другим людям, туда, где работают волонтеры и их работа приносит пользу. Волонтеры не приходят на абстрактные призывы.

#### **МОДЕЛЬ (программа/проект/структура — название)**

Модель «Усадьба волонтеров»

Структура: всем занимаются волонтеры. Все занятия для подопечных центра проводят тоже волонтеры.

Усадьба волонтеров — это сочетание досугового центра и центра, оказывающего социальные услуги.

#### **Особенности модели**

Всем занимаются волонтеры.

#### **Команда (персонал и добровольцы)**

27 волонтеров.

#### **Творческий подход, интеллектуальный потенциал**

Проводятся занятия по английскому языку (проводит волонтер — преподаватель английского языка), политические интеллектуальные беседы, лекции по фотографии (преподаватель-волонтер, который ранее работал профессиональным фотокорреспондентом). Проводятся занятия по скандинавской ходьбе (лекции и практические занятия), проводится подготовка инструкторов по скандинавской ходьбе.

#### **Финансирование**

Финансирования нет. На ремонт помещения часть денег мы получили от Комитета по социальной политике, часть денег от благотворительных услуг.

#### **Путь реализации (партнеры, ресурсы, что сделано)**

Сделан ремонт здания, который помогали делать волонтеры. Часть мебели собрана руками волонтеров. 21 мая 2015 года прошел субботник, в котором приняли участие волонтеры и посетители Усадьбы волонтеров (около 50 человек). В здании были вымыты окна, убрана территория, посажены цветы. Садово-парковое отделение Выборгского района предоставило инвентарь для уборки территории, землю.

#### **Результаты (количественные, качественные, социальный эффект)**

Английскому языку обучаются 25 человек; настольному теннису — 13 человек; живописи шерстью — 6 человек; скандинавской ходьбе — 45 человек (3 группы); в шахматном кружке — 6 человек; тренировкой памяти занимаются 14 человек. Прокатом реабилитационного оборудования воспользовались 200 человек (прокат бесплатный, им может воспользоваться любой житель города). Информационный центр предоставляет пожилым людям информацию о том, в какой ситуации и куда им нужно обратиться. Работает бесплатная консультация юриста. В Усадьбе волонтеров располагается офис службы сиделок, в котором работают кураторы. Спортивный зал пока используется не активно, так как мы ищем волонтеров-тренеров.

#### **Развитие результатов и возможности использования опыта**

Основная задача: привлечь больше волонтеров. Планируется увеличение количества кружков. С сентября планируется открыть курсы компьютерной грамотности.

**Примеры новых проектных идей участников обучения на курсе «Социальная добровольческая помощь пожилым людям и социализация пожилых людей»**

№ п/п	Тематика	Цель/Концепция
1.	<b>Привлечение пожилых добровольцев к работе в Усадьбе волонтеров</b>	«Усадьба волонтеров» — это центр, созданный на базе МОО БЦ «Хэсэд Авраам» для оказания социальных услуг пожилым людям силами пожилых добровольцев. Он сочетает в себе одновременно как оказание социальной помощи пожилым людям, так и дает им возможность активно и разнообразно проводить свой досуг. У нас пенсионеры Санкт-Петербурга могут найти множество возможностей общения, смогут приобщиться к активному образу жизни и сохранить долголетие, получить необходимую помощь и поддержку, а также стать волонтером.
2.	<b>Создание группы волонтеров пенсионного возраста</b>	Адаптация и социализация людей пенсионного возраста, придание веры в свои силы, ощущения себя востребованным и полезным членом общества, добровольческая помощь равнодушных активистов пенсионеров к судьбам других людей.
3.	<b>Проведение совместных военно-патриотических, спортивных, досуговых мероприятий для молодежи и пожилых людей (ветеранов...)</b>	Общение, сближение поколений, патриотическое воспитание молодежи, разнообразие досуга пожилых людей, вовлечение их в общественную жизнь региона.
4.	<b>Обучение сотрудников и добровольцев</b>	Цель: поделиться полученными в рамках курса знаниями, повысить квалификацию сотрудников и добровольцев, привлечь большее число добровольцев
5.	<b>Создание «Internet-кафе «Золотой возраст»</b>	Повышение компетенций людей старшего поколения в мире Internet, формирование новых навыков социального взаимодействия, их практического использования для улучшения качества и уровня жизни.
6.	<b>Социальный проект «Лепота»</b>	Профессионалы, которые на добровольной основе в проекте фотографируют пенсионеров, «сохранивших чувство стиля вопреки обстоятельствам». Долгое время понятие красоты связывалось исключительно с культом молодости, стереотип, противопоставляющий красоту и старость, крепко засел в общественном сознании. Проект «LEPOTA» — это попытка развеять данный стереотип, расширить наши представления о возрасте, создать образ привлекательного пожилого человека.

№ п/п	Тематика	Цель/Концепция
7.	<b>Социальный проект «Такими мы были»</b>	Реставрация детских фото клиентов ЦСОН — пожилых граждан, оформление в детский фотоальбом. Организация коммуникации между старшим и молодым поколением.
8.	<b>Социальный проект «Возраст счастья»</b>	«Возраст счастья» — это реальные истории реальных людей, которые научились после 50 жить не просто не хуже, а ярче, лучше, интереснее, насыщеннее, качественнее и веселее, чем в молодости. Записывать и размещать в СМИ будут специалисты ЦСОН и волонтеры — студенты журфака СГУ и участники молодежных медиа-агентств города.
9.	<b>«Банк вещей»</b>	Идея организовать пункт приема/передачи от граждан, которые хотели передать вещи, посуду, инв. коляски, мебель и пр. утварь лицам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Волонтерами могут работать пенсионеры. Они же — главные «клиенты» банка.
10.	<b>«Изва-читальня»</b>	Открытие библиотеки с залами «по интересам», где будут проходить публичные чтения/слушание литературных произведений. Идея способствует сближению поколений, развитию грамотности, возрождению библиотек. Волонтерами могут работать пенсионеры. Они же — основные посетители библиотеки
11.	<b>Клуб «УЛЕЙ»</b>	Организация клуба по интересам, где старшее поколение (бабушки и дедушки) могли бы учить детей и подростков секретам мастерства (вязание, кулинария, столярное дело, плотничное, выжигание, школа ремонта и пр.)
12.	<b>Создание курсов для пожилых волонтеров и формирование добровольческого «отряда» из пожилых волонтеров на базе Фонда</b>	Вовлечение пожилых людей в активную социальную жизнь, оказание поддержки клиентам организации от более подходящей целевой аудитории волонтеров (близкой по возрасту и ценностям)
13.	<b>Проведение в г. Саратове круглых столов для организаций, занимающихся поддержкой пожилых и добровольческих организаций</b>	Обмен опытом уже работающих организаций. Обсуждение применения опыта, полученного в ходе обучения на практике в работе с пожилыми. Как следствие, повышение уровня оказываемой поддержки пожилым людям.
14.	<b>Создание кабинетов «Содружество поколений» на базе общественно-активных школ</b>	Кабинеты — центры добровольчества пожилых людей в школе, центры организаторы непрерывного обучения в течение всей жизни (ИКТ в том числе).

№ п/п	Тематика	Цель/Концепция
15.	<b>Проект «Передвижки наших времен»</b>	Творческие коллективы, работающие на базе кабинетов, путешествуют друг к другу и проводят мастер-классы и концерты.
16.	<b>Дополнительное образование для граждан пенсионного возраста (образовательные программы)</b>	В 2015–2016 учебном году планирую оказать содействие своим коллегам — волонтерам Университета непрерывного образования для граждан пенсионного возраста Светлогорского района в реализации новой образовательной программы «История кинематографии». Планирую подготовить и прочесть мини-спецкурс для слушателей нового факультета по направлению «Философия кино». Планирую организовать мини-спецкурс для слушателей нового факультета с участием арт-директоров Калининградских кинотеатров. Планирую организовать благотворительные кино-экскурсии для слушателей этого факультета на некоторые кинофестивали в Калининграде и Светлогорске в течение учебного года. Планирую организовать совместные кинопросмотры для слушателей нового факультета и местной молодежи по темам «Год литературы в России» и «70 лет Победы в Великой Отечественной войне».
17.	<b>Организация досуга для граждан пенсионного возраста</b>	В 2015–2016 учебном году планирую оказать содействие своим коллегам — волонтерам Университета непрерывного образования для граждан пенсионного возраста Светлогорского района в реализации чемпионата по «Что? Где? Когда?» для студентов всех факультетов нашего Университета.
18.	<b>Организация досуга для граждан пенсионного возраста</b>	В 2015–2016 учебном году планирую оказать содействие своим коллегам — волонтерам Университета непрерывного образования для граждан пенсионного возраста Светлогорского района в реализации спортивного фестиваля «ГТО» для студентов нашего Университета по среди команд факультетов.
19.	<b>Связь поколений: студент — учитель, пожилой человек — слушатель</b>	Привлечение студентов Санкт-Петербурга к обучению пожилых людей. Возможная тематика: медицина, литература, астрономия, искусство и многое другое.

№ п/п	Тематика	Цель/Концепция
20.	<b>Создание новых рабочих мест для пенсионеров, желающих работать</b>	Многие пенсионеры желали бы продолжать трудиться для общества и для себя, но не могут конкурировать на общем рынке труда. Создание биржи труда для пенсионеров. Консультационная, организационная поддержка предпринимателей-пенсионеров.
21.	<b>Передача накопленного пожилыми людьми опыта обществу</b>	Передача опыта через интервьюирование пожилых журналистами-стажерами и опубликование во вновь созданных и уже существующих СМИ.
22.	<b>Организация новых творческих кружков для пенсионеров</b>	Творческие кружки для пенсионеров не должны по разнообразию уступать детским и молодежным кружкам, при этом следует искать возможность организации таких кружков самими пенсионерами с соответствующим опытом, в том числе как волонтеров и предпринимателей.
23.	<b>Мультипликация опыта ВЦ «Серебряные волонтеры» на территории РФ</b>	Цель: повышение качества жизни старшего поколения путем создания на территории РФ сети ВЦ «Серебряных волонтеров».
24.	<b>«Окно в мир»</b>	Проведение бесплатных курсов повышения компьютерной грамотности среди пожилых граждан и инвалидов, а также проведение обучающих тренингов для кураторов и преподавателей, занимающихся организацией подобных курсов.
25.	<b>«Новые горизонты»</b>	Приобщение к добровольчеству двух основных категорий граждан: студентов старших курсов ЯрГУ имени П. Г. Демидова и людей старшего пенсионного возраста путём организации круглых столов, участия в акциях, ярмарках.
26.	<b>Организация и проведение экскурсий по Санкт-Петербургу и пригородам с волонтерами АНО САП «Серебряный возраст». Создание туристического клуба для проведения мини-лекций об экскурсиях</b>	Повысить информированность о достопримечательностях города, наладить межличностные отношения волонтеров, добиться сплоченности в команде. Для лиц пожилого возраста это поддержка психического здоровья за счет пеших прогулок и изучения достопримечательностей. Проведение мини-лекций об этих экскурсиях пожилыми людьми будет способствовать тренировке памяти и мышления.
27.	<b>Великий Новгород — город древней истории, приятных встреч и музыки</b>	Проект «Социальный туризм» имеет волонтеров экскурсоводов, регулярно проводит мероприятия в В. Новгороде. Много путешествуют новгородские пенсионеры по Новгородской области, умеем встретить и группы пенсионеров РФ. Составим тематический план мероприятий и пригласим пенсионеров в В. Новгород.

№ п/п	Тематика	Цель/Концепция
28.	<b>«Бабушкино тепло»</b>	Взаимодействие учебных и социальных организаций для детей (школы, интернаты и детские дома) с организациями для людей старшего поколения (интернаты, дома престарелых) — идеи совместного проведения праздников, памятных дат, чаепитий, дней именинника, дней рождения, изготовления подарков обучения и передачи опыта и знаний в непосредственной дружественной обстановке семейного тепла и уюта.
29.	<b>«Мастерские on-line»</b>	Создание мастерских для людей старшего возраста (с учетом специфики возраста), в которых они могли бы не только обучаться, но и продавать свои изделия через магазины, интернет-магазины. Возможно и дистанционное обучение (через скайп и проч).
30.	<b>«Мы — за здоровый образ жизни» (здоровьесберегающая программа для людей старшего возраста)</b>	Профилактика и укрепление здоровья у людей старшего возраста посредством включения их в образовательную деятельность, волонтерскую деятельность для передачи полученных знаний другим.
31.	<b>«Я учусь мобильно»</b>	Научить пенсионеров правильной и безопасной работе на компьютере.
32.	<b>«Бизнесу все возрасты покорны»</b>	Научить пенсионеров ведению бизнеса, во первых, научить, как пополнить семейный бюджет, во-вторых, — найти занятие для полезного времяпрепровождения и самореализации.
33.	<b>«Возраст сознания»</b>	Открыть новое, активное и творческое, видение жизни пенсионного возраста.
34.	<b>Объединение пожилых людей в «клубы по интересам»</b>	Создать тематические клубы для поддержки творчества и адаптации людей пожилого возраста. Концепция: группа по интересам с семинарами, уроками, мероприятиями от добровольцев.
35.	<b>Школа организации досуга для людей третьего возраста</b>	Создание условий для организации досуга пожилых людей с элементами обучения (исходя из специфики организации — курсы обучения немецкому языку, прикладному творчеству, изучение национальных праздников разных народов, организация самих праздников, с включением партнеров из центра помощи семье и детям, детского дома, дома ветеранов. В рамках школы будут проводиться вечера «Таланты безграничны», посвященные каждому из участников школы, позволяющие презентовать его деятельность, его личность.

№ п/п	Тематика	Цель/Концепция
36.	<b>Клуб волонтеров третьего возраста</b>	Создание условий для обучения волонтерской деятельности людей пенсионного возраста, адаптация к «жизни на пенсии», повышении социальной активности людей пенсионного возраста (на основании материалов курса разработать программу обучения волонтеров пенсионного возраста, организовать группу, обучить, разработать конкретную программу клуба по сотрудничеству с домом ветеранов города Славгорода, программа также будет строится на основании практического опыта каждого из участников, например, проведение курса цветоводства, мастер-класс по макияжу и т. д. — выход на разновозрастное население города, так как в большинстве своем люди пенсионного возраста, «начинающие пенсионеры», трудоспособны, обладают навыками и знаниями, но уже не могут работать в полной мере, как вариант реализации проведение подобных мастер-классов, экспресс-курсов для населения людьми старшего возраста).
37.	<b>Создание волонтерской группы среди пенсионеров-активистов</b>	Привлечение волонтеров пожилого возраста для различной деятельности. Это может быть уборка территории, помощь в организации городских мероприятий, социально-бытовая помощь для маломобильных граждан.
38.	<b>Что стар, что млад</b>	Оказание помощи классным руководителям в воспитание своих внуков в рамках школы. Проживание вместе с младшим поколением школьных годов (1–4 классы).
39.	<b>Пенсионер должен сам быть включен в политику активного долголетия</b>	Пенсионеры могут активно предлагать свои мастер-классы школы жизни как реально, так и виртуально (5–9 классы).
40.	<b>Активное участие в обучении интернет-технологиям друга</b>	Пенсионеры, которые прошли курсы по ИТ-технологиям, активно помогаю школьникам в обучении других групп.
41.	<b>Счастливый возраст</b>	Передача положительного жизненного опыта в сфере полезных вещей для дома и семьи.
42.	<b>Бабушка на час</b>	Помощь старшего поколения молодым семьям, у которых нет возможности оставлять детей с бабушками и дедушками в связи с их отсутствием.

**Точки роста в деятельности представителей  
СО НКО по результатам обучения (примеры мнений  
участников обучения в отношении применимости  
полученных знаний для своей деятельности)**

№ п/п	Точки роста	Планирую	Нет
<b>I. Создание условий для развития деятельности в целях повышения качества жизни людей старшего поколения</b>			
1.	Создание/пополнение информационно-методической базы по вопросам работы с пожилыми людьми	39	0
2.	Формирование предложений руководству организации по развитию деятельности в интересах пожилых людей	35	4
3.	Проведение просветительских мероприятий по вопросам возраста и долголетия, особенностей демографии и старения в XXI веке	33	6
4.	Содействие развитию системы поддержки пожилых людей в регионе.	34	5
<b>II. Развитие помощи и услуг людям старшего поколения</b>			
5.	Содействие увеличению спектра и повышению качества добровольческой помощи и услуг пожилым людям	38	1
6.	Проведение обучения сотрудников и добровольцев	35	4
7.	Содействие повышению конкурентоспособности моей организации в конкурсах за право предоставления государственных социальных услуг пожилым людям	29	10
8.	Содействие увеличению добровольческих ресурсов для расширения помощи и услуг пожилым людям	36	3
<b>III. Социализация людей старшего поколения</b>			
9.	Содействие развитию обучения пожилых людей	34	5
10.	Содействие вовлечению пожилых людей в добровольческую и волонтерскую деятельность	36	3
11.	Содействие привлечению студенчества к работе с пожилыми людьми	31	8
12.	Содействие развитию поддержки добровольческих инициатив и социальных проектов пожилых людей	35	4
13.	Содействие созданию социально-консультативных интернет-ресурсов для пожилых людей	26	13

**«Как повышать качество жизни людей старшего поколения в России?»**

(Примеры мнений участников Программы в эссе на «заданную тему»)

.....  
**Колпакова Наталья Владимировна,**  
**Автономная некоммерческая организация «Центр проектных решений общественно-активных школ», Алтайский край**

В современных источниках качество жизни рассматривается как система показателей, характеризующих степень реализации жизненных стратегий людей, удовлетворения их жизненных потребностей. От удовлетворения жизненных потребностей и самореализации в жизни зависит успешность людей серебряного возраста.

Многие люди боятся наступления этого возраста (страх перед одиночеством, отсутствием востребованности, зависимость от помощи кого-то). Другие наконец-то понимают, что именно в этом возрасте появляется время для самореализации в общении и видах деятельности, которые долгое время были недоступны по причине большой занятости на работе.

Мне, как педагогу-психологу, приходится оказывать консультативную помощь людям разного возраста. Долгое время представители данного возрастного периода обращались по поводу собственных внуков, иногда по поводу сложностей в отношениях с детьми, и только в последнее время повысилось количество обращений по поводу разрешения внутрисемейных конфликтов и планирования перспектив.

С целью оказания действенной помощи представителям серебряного возраста необходимо принятие целевых программ на федеральном и региональном уровнях, направленных на социально-психологическое сопровождение пожилых людей.

Важным аспектом решения вопросов улучшения качества жизни пожилых является открытие учреждений, служб, реализующих услуги для данной категории потребителей.

Особого внимания требует работа с принятием своего возраста и адекватной оценкой ресурсности людей старше 55 лет.

Изменение отношения общества к людям такого возраста через проведение массовых мероприятий, демонстрирующих уважительное отношение к старости.

Реализация проектов, объединяющих людей разного поколения, в большей степени решает вопросы повышения качества жизни людей серебряного возраста, демонстрирует их успешность в самореализации, высокую компетентность в различных областях, творческие способности. Именно презентация успешности людей старшего возраста в обществе позволит укрепить их веру в собственные силы и направит молодежь на признание авторитета старших и принятие их опыта.

Пример успешности старших и качество их жизни во многом определяют будущее следующих поколений.

.....

**Елена Романовна Бортневская,**  
**Новгородское областное отделение**  
**Всероссийской общественной организации ветеранов**  
**«БОЕВОЕ БРАТСТВО»**

Если нужно изложить свои субъективные мысли по данной теме, то так и напишу...

Мне кажется, что многие проблемы в жизни возникают из-за незнания или непонимания каких-либо вещей. Так, отношение молодого поколения к пожилым людям зачастую необъективно. Молодежь не знает и не понимает особенностей людей старшего возраста. Говоря молодежь, я имею в виду как чужих людей, так и родных. Для внуков неестественно, что сумка, которую несет их бабушка и которая кажется им легкой, может быть для нее тяжелой, потому что она старенькая, и что ей нужно помочь. Детям, подросткам, молодежи нужно с раннего возраста объяснять, что все люди рано или поздно стареют, умирают, нужно обязательно рассказывать о физиологических и психологических особенностях старения (как в семье, так и в школах, институтах, возможно в рамках изучения валеологии). Понимая окружающих, представляя, что ждет в будущем, проще жить. Необходимо также вести «разъяснительную» работу и с людьми среднего и пожилого возраста. Несколько раз в год профсоюзные организации предприятий, некоммерческие организации, работающие с пожилыми людьми, могут организовывать семинары: «Особенности старения», «Психологические и физиологические особенности пожилых людей», «Основы ухода за больными пожилого возраста». Результатом этих семинаров должно стать понимание того, что старение неизбежно, это естественный процесс, люди должны быть к этому психологически готовы. Благодаря полученным знаниям по уходу за пожилыми люди смогут лучше ухаживать за своими родными старческого возраста. Если порассуждать о специализированных центрах для пожилых людей — это, безусловно, очень нужно и хорошо. Однако, несмотря на то, что я по жизни большой оптимист, понимаю, что в нашем городе, области, это очень далекая перспектива, и таких регионов в России больше половины. У нас дотационная область, производство почти не развито. Малый бизнес находится на грани вымирания. Создание центра — очень дорогое удовольствие, для многих регионов недоступное. Хотя, может, лет через 10–20 таких центров будет много, общество придет к осознанию такой необходимости. На протяжении всей жизни люди должны видеть положительные примеры пожилых людей, которые вели здоровый и активный образ жизни, у которых в старости благодаря этому более высокий уровень жизни. Например, НКО могли бы создавать социальную рекламу — видеоролики с «рецептами» успеха от пожилых людей. В штате городских, районных поликлиник должны быть специалисты-геронтологи в достаточном количестве, чтобы к ним на прием могли попасть все желающие.

Необходимо развивать институты, способствующие самореализации людей пожилого возраста, которые позволят поддерживать их интерес к жизни, жизнелюбие, оптимизм. К таким институтам можно отнести дома культуры, библиотеки, социально ориентированные некоммерческие организации, которые реализуют проекты, направленные на улучшение качества жизни пожилых людей. В современных условиях все больше возрастает роль общественных организаций в этом направлении. СО НКО должны привлекать к своей деятельности большее число пожилых людей. Для организации это хорошие, ответственные, исполнительные добровольцы. Для пожилого человека участие в социальных мероприятиях приносит дополнительный смысл в жизнь, помогает поддерживать коммуникативные навыки, чувствовать себя нужным и востребованным. Может быть, я отстала от жизни и не права, поскольку телевизор мне смотреть некогда, но, кажется, у нас даже нет рекламы товаров для пожилых людей. Информация о бытовых приспособлениях, медицинских приборах, препаратах для людей старшего возраста должна в какой-то мере освещаться в наиболее популярных СМИ. Пожилые люди, их родные должны видеть и понимать, что может помочь им в решении проблем. Многие люди в возрасте, с которыми я общалась, хотя, но уже не могут читать, а про аудиокниги даже не слышали.

Хотелось бы, чтобы хотя бы НКО организовывали для пожилых побольше семинаров, тренингов и обязательно обучали компьютерной грамотности, основам работы в интернете. 7 лет назад я учила своего дедушку работать на компьютере (ему тогда было 69). То, что ему было неинтересно, он забыл, зато постоянно играет в шахматы, смотрит фильмы и слушает музыку.

Мы сами творцы своей жизни, мы сами являемся главным источником своих радостей и печалей.

.....

**Горохов Евгений Викторович,**  
**Общественная организация «Диалог поколений» муниципального образования «Всеволожский муниципальный район»**  
**Ленинградской области**

Государство создает социальные рабочие места, благодаря которым социальные работники ухаживают за тяжело больными, одинокими пенсионерами.

Я считаю, что этого недостаточно, и к повышению качества жизни людей старшего поколения в России нужно подходить комплексно.

Старшее поколение — это люди, о которых государство может и должно заботиться. Ведь для детей существуют детские сады, существуют школы, для юношей — университеты, в которых люди проходят первые стадии своей социализации. Старость — это время, когда человек, в силу ряда причин, начинает отдаляться от общества, и ему порою необходима повторная социализация, так называемая ресоциализация. Поэтому

необходимо создавать рабочие места для пенсионеров, для тех, кто еще может и хочет быть востребованным на рынке труда. Также необходимо развивать науку в области помощи пожилым людям, как это делают в развитых странах (в Японии недавно изобрели экзоскелет, который помогает человеку поднимать и переносить тяжелые грузы, что может применяться как помощь людям старшего возраста в работе на стройке). Кроме того необходимо создавать условия для творческой реализации людей старшего возраста. Создавать «клубы по интересам», где люди старшего возраста имели бы возможность общения, обучения и просто приятного времяпрепровождения.

Далеко не последнюю роль в повышении качества жизни людей старшего поколения играют современные интернет-технологии. Интернет для пожилых, как и для остальных категорий граждан, — это средство всегда быть на связи, это способ получения информации о текущих актуальных событиях как конкретного города или деревни, так и всего мира, это возможность быть в тренде. С каждым годом растет число пожилых во всем мире, которые пользуются интернетом. Поэтому и в России необходимо обучать людей старшего возраста интернет-технологиям.

Вот небольшой комплекс мер по повышению качества жизни людей старшего поколения в России.

.....

**Григорьева Светлана Анатольевна,**  
**Автономная некоммерческая организация «Центр поддержки демократических инициатив «Открытый диалог»,**  
**Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Саратова»**

Как повышать качество жизни людей старшего поколения в России? Вопрос и сложный, и простой одновременно. Казалось бы, многое зависит от материального достатка. Тогда человек может позволить себе организовать любой вид занятости и досуга. При этом, зная положение пожилых людей в России и учитывая невысокий размер пенсий, предполагаю, что такой уровень жизни вряд ли позволительно назвать достойным. Поэтому особую актуальность приобретает реализация региональных целевых программ и проектов повышения качества жизни пожилых граждан. Простота подхода заключается в индивидуальном подходе к каждому, кому нужна помощь. Вопросы, связанные с улучшением социальной поддержки пенсионеров, относятся больше к материальным аспектам, что обычному специалисту социальной службы не под силу решить. Если мы говорим об индивидуальной помощи, то действия специалиста как раз имеют весьма большой потенциал. Рассмотрим данные возможности подробнее.

Исследования активного и позитивного долгожительства демонстрируют, что качество жизни в старшем возрасте позитивно связано с вовлечен-

ностью в творческий процесс, заботу о себе и других. Активные занятия сопровождаются замедлением психофизиологических процессов старения, способствуют социальной интеграции, позитивной оценке жизненного пути. Такие люди считают старость одним из лучших периодов своей жизни.

Поэтому образование в данном случае может и должно способствовать увеличению шансов успешного совладания с вызовами возраста. Подчеркиваю, что образовательные практики в этом возрасте не только помогают овладеть конкретными знаниями, навыками и умениями, но помогают восполнить дефицит общения. Казалось бы, достоинства обучения для данной социально-возрастной группы очевидны, однако в нашем обществе значимость его несколько снижена, до сих пор существует ряд стереотипов, которые препятствуют развитию образования для старшего возраста: оно считается непосильным, плохо организованным с дидактической точки зрения, не имеющим практического применения. Раскрыть именно творческий и образовательный потенциал — задача тех специалистов, которые работают с пожилыми людьми. Ведь качество жизни измеряется не только материальными составляющими, но и духовным наполнением жизни. Поэтому сфера духовного и культурного наполнения вполне подвластна социальным службам.

В этом процессе важен индивидуальный подход. Например, одной бабушке, которая практически не выходит из дома в силу своих физических возможностей, необходимо для повышения качества жизни новое крыльцо. А другой — новая квартира (материальные условия, думаю, больше относятся к общегосударственной задаче), а третьей бабушке для ощущения счастья необходимо зарядку делать в кругу друзей и иметь возможность узнавать что-то новое и общаться каждый день. При этом качество жизни всех возрастет, если будут соблюдены желаемые условия.

Думаю, что строить работу с пожилыми людьми необходимо, исходя из индивидуальных потребностей человека. Тогда мы добьемся важного результата — самореализации.

Стоит учитывать, что социальные службы не всегда полностью используют ресурс добровольцев. Точнее не используют возможность сотрудничества. Хотя очень многие проекты в нашей организации мы смогли реализовать при помощи верных и добрых помощников. При этом добровольцы — не только школьники и студенты (особенно профильных специальностей), но еще и профессионалы, которые безвозмездно готовы предоставлять ресурсы или услуги. Все это при правильном применении дает широкие возможности нам как специалистам, чтобы жизнь пожилых людей заиграла новыми красками.

В этом вопросе немаловажным является желание специалиста принимать все новое, самообразовываться и с душой относиться к любимому делу. Учитывая такой фактор, работников стоит поддерживать в инициативе, создавать условия для получения таких знаний. Ведь, как говорится, век живи — век учишься. Тем более, такие современные дис-

танционные технологии, как программа «Вектор добровольчества», дала мне возможность не только свои знания углубить, но и посмотреть иначе на свою работу, и теперь стремиться к новым вершинам.

.....

**Долгих Елена Александровна,**

**Фонд поддержки и развития образования города Стерлитамака**

*«Старость — не радость», «От старости могила лечит», «Старость с добром не приходит», «Старику не животы наживать, а дни проживать»...*

В фольклоре еще немало таких поговорок, означающих, что жизнь людей старшего поколения безрадостна, скучна, однообразна...

Так оно и бывает в большинстве случаев. Выходя на пенсию, люди теряют цель в жизни, перестают интересоваться чем-либо, а снижение жизненного тонуса из-за отсутствия необходимости ходить на работу, суетиться, растить детей и пр. приводит еще и к ослаблению здоровья и ухудшению самочувствия.

К счастью, есть немало противоположных примеров, когда люди, выходя на пенсию, получая много свободного времени, начинают каждую минуту использовать для достижения тех целей и желаний, которые были недостижимы в молодости по разным причинам (нехватка времени, ресурсов, связанность рук маленькими детьми и т. д.). И тогда вспоминаются совсем другие поговорки.

*«И в старости свои страсти»*

Я, конечно, говорю не о тех стариках-экстремалах, о которых недавно рассказывали на одном из ведущих телеканалов ([http://www.youtube.com/watch?v=G\\_KDTL1K6jk](http://www.youtube.com/watch?v=G_KDTL1K6jk)), сумевших в 70–80 лет прыгнуть с парашютом, стать дайверами, джамперами и пр.

Мне хочется рассказать о своей матушке, которой уже за 60, но еще ни одного дня своей жизни она не позволила себе лениться, скучать или грустить. В ее голове столько идей — уже реализованных и еще нереализованных, что молодым за ней не угнаться.

Выйдя на пенсию, поначалу она сказала: «Наконец-то у меня есть время заняться рисованием!» — всю жизнь ее тянуло к мольберту, как оказалось... и «дотянуться» до него она смогла лишь теперь. Конечно, художником она не стала, но морально удовлетворена своим хобби.

*«Хорошие дети — добрая старость, худые дети и старость худая»*

Разумеется, на этом она не остановилась. Следующей нереализованной мечтой было увидеть Эрмитаж. Мы, дети, скинулись на путевку и отправили ее в Санкт-Петербург — культурную столицу России. Вложения «окупались» с лихвой — впечатлений хватило надолго!!!

*«Старость опытом богата»*

Но главное, чем живет матушка сейчас, — это ее общественная деятельность. Ее телефон не умолкает целый день — десятки людей звонят с прось-

бой о помощи. Дело в том, что она организовала Семейный Клуб, в котором общаются, делятся своими проблемами и опытом в их разрешении люди, взявшие на воспитание приемных детей (да, забыла сказать, что в нашей семье таких детей было 15)! Так что опыта у матушки — не занимать!

*«Старые знают много, да слушают их плохо»*

Ну, это не совсем про нашу героиню — она регулярно проводит заседания Клуба, дает индивидуальные консультации, приглашает специалистов, выступает на телевидении и пишет статьи...

*«Старое дерево скрипит, да не ломается»*

Стоит упомянуть, что все это — несмотря на перенесенную недавно тяжелейшую операцию по удалению опухоли мозга! «Боюсь расслабиться, — говорит она. — Нужно шевелиться и трудиться, иначе долго не протяну!» — отвечает она детям на их сетования о том, что нужно себя беречь и не переутомляться.

*«Старого учить — только портить»*

И это не про нас. Живя в XXI веке, невозможно в своей деятельности обойтись без информационных технологий. Наладить работу клуба, расширить географию участников, привлечь разновозрастную аудиторию позволяют web-коммуникации, которые сейчас активно изучаются и применяются нашей героиней.

*«Если бы молодость знала, если бы старость могла»*

Повышать качество жизни людей старшего поколения в России — задача необходимая. Но делать это приходится молодым, а они (в силу своего возраста) не вполне понимают, чего же хотят пожилые. Поэтому на современном этапе, на мой взгляд, необходимы следующие шаги:

1) Популяризация в СМИ идеи активной старости. Необходимо внушить людям, что «В 55 жизнь только начинается, уж это я теперь точно знаю!».

2) Разработка льготных туристических маршрутов для пенсионеров (а не только для инвалидов, как практикуется сейчас): «Город моей мечты», «Золотое кольцо России», «Места боевой славы», «Гордость российской науки и техники» (с посещением возрождаемой ВДНХ и Сколково — для того чтобы лучше понимать современные технологии и молодежь).

3) Организация клубов по интересам, где старшее поколение (бабушки и дедушки) могли бы учить детей и подростков секретам мастерства (вязание, кулинария, столярное, плотничное дело, выжигание, школа ремонта, садоводство и пр.).

4) Обучение современным информационным технологиям с целью вовлечения в сообщества по интересам, публикации и распространения мемуаров, описания опыта и пр.

Вышеперечисленные меры позволяют людям старшего поколения почувствовать свою причастность к воспитанию подрастающих поколений, собственной значимости в истории родной страны, откроет перед ними новые просторы для воплощения нереализованных доселе идей и желаний.

.....

**Калякина Надежда Александровна,**  
**Саратовский региональный общественный фонд**  
**социальной поддержки «Забывшие живые»**

Рассмотрим качество жизни пожилых людей в нескольких аспектах.

Первый аспект экономический — не секрет, что экономическое положение пожилых людей в России в последние полтора десятилетия является одной из острейших проблем современного общества. В нашей стране явление бедности связано с тем, что в связи с недавним изменением экономической реальности пенсионеры потеряли накопления — как реальные, утраченные на вкладах в сбербанке, так и косвенные — государство делает вид, что проблема бедности стариков — это их личное дело. И это при огромном росте цен на услуги ЖКХ, продукты, предметы быта и т. д. Естественно, что при неудовлетворении основных потребностей — все остальные факторы уходят на второй план. То есть мы по праву можем поставить экономический фактор на первое место для достижения положительных параметров повышения качества жизни пожилых людей.

Второй аспект — социально-политический — грубо говоря, под ним мы понимаем услуги, которые оказывает государство пожилым людям — льготы, пенсии, социальная и медицинская помощь и другие виды социальной поддержки. Положительный сдвиг на уровне нормативных актов и расширения соцуслуг со стороны государства в сторону улучшения качества жизни пожилых людей начал проявляться только примерно в последние 5 лет. Не без помощи общественности стали проводиться конференции, семинары, рабочие встречи с представителями профильных министерств для выработки концепции в отношении возможных мер по улучшению качества жизни пожилых. Одним из положительных факторов, на мой взгляд, стал нормативный акт о соцуслугах, оказываемых СО НКО: это привлечение специалистов, имеющих немалый опыт в оказании поддержки пожилым, что задаст новую планку качеству оказываемых услуг.

Третий аспект, на котором я хотела бы остановиться подробнее, — аспект социальной активности — или социализации пожилых людей.

Большинство пожилых людей после окончания трудовой деятельности теряют многие социальные связи, и как следствие, оказываются «за бортом» активной социальной жизни. Они ощущают свою ненужность, брошенность, невостребованность в обществе, что плохо сказывается на их эмоциональном состоянии, и как следствие, происходит ухудшение физического здоровья. Если бы у каждого пожилого человека были возможности активно проводить постпенсионный период, то физиологические и психологические показатели среди людей старшего возраста могли бы быть гораздо выше. В данной ситуации необходимо понимать, что взросление, выход на пенсию — это не та черта, после которой должна заканчиваться активная жизнь. И общество должно стать толерантнее к пожилым людям. Проблема кроется в рамках, которое ставит и общество,

как приговор пожилым, так и сами пожилые люди для себя. Чаще всего мы встречаемся с распространенным стереотипом пенсионера, стареющего человека — как человека неактивного, дряхлеющего и «мешающегося» в современном прогрессивном и энергичном обществе.

Наряду с проявлением поддержки и заботы о старшем поколении, общество должно достигнуть определенного достаточного уровня информированности пожилых людей о способах активного долголетия, как об альтернативе «возрасту доживания». Соответственно, возникает необходимость изменения общественного сознания через максимальное информирование о способах, поддерживающих активное долголетие.

Также хочется отметить, что в современном российском обществе существует явление пренебрежительного отношения к старости, пожилым, которое можно и нужно менять путем репрезентаций активного долголетия.

Как мне представляется, есть возможные пути решения этой проблемы с четким алгоритмом действий. Наша организация находится сейчас на этапе старта данного социального проекта.

Мне кажется, что способ информирования населения о возможностях вести здоровый образ жизни и, как следствие, сохранить надолго период активной жизни в обществе будет наиболее эффективен посредством социальной рекламы. Потому что способ информирования населения о возможностях вести здоровый образ жизни посредством социальной рекламы позволяет охватить широкую аудиторию с наибольшей эффективностью. В то же время государству необходимо уделять больше внимания социально-ориентированным проектам НКО по улучшению качества жизни пожилых.

Соблюдение положительных мер во всех аспектах оказания поддержки пожилым людям, как со стороны государства, так и со стороны СО НКО и в целом общества, позволит значительно повысить уровень качества жизни пожилых.

.....

**Крылова Ольга Александровна,**  
**Муниципальное учреждение «Администрация**  
**муниципального образования «Светлогорский район»**

Тезисы:

- 1) Специфика качества жизни людей старшего возраста в России, в том числе — в нашем регионе, и особенно — в Светлогорске как типичном и нетипичном курортном городе.
- 2) Критерии качества жизни людей старшего возраста. Могут ли такие критерии быть универсальными?
- 3) Есть ли необходимость одновременной работы на повышение качества жизни людей старшего возраста по всем критериям или достаточно начать с одного критерия, улучшения в реализации которого по цепочке приведут к улучшениям в реализации остальных?

4) Субъект социальных изменений в жизни людей старшего возраста в России?

Жизнь людей старшего возраста характеризуется уникальным в сравнении с остальными возрастными категориями *темпом*. Острота физической и социальной реакции у стариков не та, что у молодых. Плохо это или хорошо? — риторический вопрос.

В небольшом курортном Светлогорске Калининградской области живет около 6000 пенсионеров, качество жизни которых можно оценить, используя совершенно разные оценочные шкалы.

С одной стороны, жизнь на курорте на берегу Балтийского моря в окружении самых диковинных зеленых насаждений — мечта для многих! С другой стороны, наши старики жалуются на типичные хронические заболевания суставов и бронхиальные проблемы, которые они связывают с жизнью в условиях повышенной влажности.

С одной стороны, все старики без исключения получают разнообразные виды социальных услуг на муниципальном, региональном и федеральном уровне, адресную помощь от общественных организаций и частных спонсоров; с другой стороны, некоторые из стариков бесконечно брюзжат о том, что все плохо, и просто не пускают на порог собственных домов волонтеров и социальных работников, желая напакостить им, а на деле — вредят самим себе.

Старики во всем мире — и типичные, и нетипичные. Объединяет всех их одно — необходимость в индивидуальном внимании **СОБСТВЕННЫХ ДЕТЕЙ И ВНУКОВ, ПОТРЕБНОСТЬ В КАЧЕСТВЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГАХ, ПОЗИТИВНЫЙ ОРГАНИЗОВАННЫЙ ДОСУГ И ОБЩЕНИЕ**, но все это — в комфортном темпе.

Парадоксально то, что социальные потребности пожилых людей существенно мало чем отличаются от социальных потребностей детей, молодежи или граждан рабочего возраста. Важно помнить, что социальные услуги для стариков должны предоставляться позитивно, ненавязчиво, и самое главное — **СТАРИКОВ НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ** эмоционально и технически получать все возможные услуги!

В этом небольшом эссе примем в качестве посылок то, что основными критериями определения качества жизни стариков и являются:

- степень внимания детей и внуков;
- уровень медицинских услуг;
- уровень организации досуга и общения для стариков в конкретном муниципалитете, в микрорайоне, в городе, etc.

На наш взгляд, этот круг критериев имеет универсальный характер и может толковаться и конкретизироваться бесконечно.

Безусловно, что позитивные сдвиги в реализации даже одного из критериев значительно повысят качество жизни пожилых людей. Поэтому, занимаясь даже одним из направлений социальной поддержки пожилых людей, пусть даже совершенно конкретной программой дополнительного

образования для совсем небольшой группы пенсионеров, мы повышаем качество жизни наших подопечных.

Совершенствование системы поддержки пожилых граждан на федеральном уровне, безусловно, необходимо — есть потребность в любом процессе, в каждой системе периодически «встряхивать» происходящее, чтобы лишнее «выплеснуть», недостающее впустить, связи элементов системы повернуть.

Но, по сути, с конкретным пожилым гражданином в повседневности сталкивается конкретный волонтер, или социальных работник, или доктор. И от уровня профессиональной и психологической подготовки этих людей к работе с пожилыми гражданами зависит качество жизни пожилых граждан.

Поэтому, на наш взгляд, образование для специалистов социальной сферы и волонтеров, которые работают с пожилыми людьми ежедневно, играет системообразующую роль. От того, насколько стройно и конструктивно социальный работник справляется с работой со стариками и членами их семей, зависит настроение и самочувствие пожилых граждан.

Чем более уверенным в своих силах, грамотным, притягательным будет специалист социальной сферы, тем более качественной станет система социальных услуг для пожилых граждан.

Так, на наш взгляд, субъектом социального изменения качества жизни для пенсионеров в России, являются социальные работники и волонтеры, так как только они ежедневно работают со стариками и могут в свою очередь поделиться опытом работы с детьми и внуками наших стариков, дать им нужный совет, поднять настроение старикам, помочь справиться с очередной мелочью — **В КОМФОРТНОМ ТЕМПЕ**...

.....

**Лагутина Наталья Михайловна,  
СПб ГБУ КЦСОН Красногвардейского района**

Итак, что же это за формулировка «качество жизни» и как его повышать? Вы помните, как 20 лет назад выглядели многие пожилые люди у нас в стране? Серая, невзрачная одежда, потухший взгляд. Обращали внимание, как они разительно отличались от пожилых европейцев, приехавших навестить Санкт-Петербург. За эти годы многое изменилось у нас в стране: образ жизни, уровень благополучия и, конечно же, качество жизни. У пожилых людей появилась не только желание, но и возможность — выйдя на пенсию, продолжать развиваться. А одним из основных аспектов повышения качества жизни, также как и долголетия — является развитие. Появилось множество социальных проектов как в государственных учреждениях, так и в некоммерческих организациях.

Безусловно, очень большую роль в улучшении качества жизни пожилого человека играют его родственные связи и семья, которую он сам создал, его дети и внуки. Но в жизни случаются разные коллизии,

не у всех есть семьи или просто возможность для общения с родственниками, а друзей судьба разбросала по свету. Тогда на помощь приходит социальная сфера, которая реализует различные направления в работе с пожилыми людьми. Если человек нуждается в материальной помощи — окажут. Если возникли юридические сложности — помогут. А если хочется получить новые знания или поделиться жизненным опытом, да и просто с удовольствием провести время в компании единомышленников — приглашаем посетить социально-досуговое отделение, которое есть в каждом районе Санкт-Петербурга.

Наши задачи — создание условий для развития творческих способностей и раскрытия потенциала пожилого человека, расширение круга общения, улучшение здоровья, организация свободного времени, привлечение к общественной деятельности. Для реализации этих задач в социально-досуговом отделении СПб ГБУ КЦСОН Красногвардейского района организованы клубы, работающие по нескольким направлениям. Для привлечения посетителей к активному образу жизни, улучшения их здоровья, физического и психического состояния создан клуб «Активное долголетие», который реализует несколько направлений: оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, занятия на тренажерах, танцевальные направления, китайская гимнастика УШУ. Человеку необходимо заниматься физической деятельностью, а чтобы оставаться здоровым, делать это надо в течение всей жизни, независимо от возраста. Занятия обеспечивают хороший тонус и силу мышц, помогают сохранить оптимальный вес, обеспечивают крепость костей, улучшают и поддерживают функцию легких и сердца. Физические занятия также улучшают устойчивость и гибкость тела, укрепляют иммунную систему, обостряют наши рефлексy, снижают стресс и в целом укрепляют наше физическое и психическое здоровье. Посещение клубов по интересам, таких как поэтический клуб «Вдохновение», «Женский клуб», «Театрал» — это прекрасная возможность получения новой информации, возможность общения, обретения моральной, психологической и социальной устойчивости. В дискуссионных клубах пожилые люди могут активизировать свой накопленный опыт, ощутить свою собственную полезность и значимость, реализовать свои способности и таланты. Клуб «Умелые руки» предоставляет возможность творческой самореализации в сфере прикладного искусства. Деятельность клуба направлена на пробуждение творчества, обучение основам владения техникой различных видов прикладного искусства: живопись, вязание спицами, макраме, изготовление поделок, ткачество и многое другое. Помимо интересного времяпровождения пожилой человек получает навыки, которые могут пригодиться в реальной жизни. В связи с выходом на пенсию актуальное значение приобретает необходимость сохранения активной жизни пожилых людей посредством их обучения и самореализации. На решение этого вопроса направлена деятельность клубов университета «Третий возраст». Наш университет объединил в себе несколько направлений: кружок компьютерной грамотности, кружок иностранного

языка, клубы «Серебряная ладья», «Знай и люби свой город», «Гармония». Основной задачей является создание условий для преодоления информационной и социальной изоляции наших посетителей. В программе курса «Мы с компьютером на ТЫ» — структура и возможности ПК, знание и умение использования программного обеспечения, получение навыков сбора информации и общения в интернете. Общение и получение новых знаний позволяет пожилым людям оставаться самостоятельными и быть менее подверженными стрессовым состояниям. Многие пожилые люди сейчас имеют возможность выезжать за пределы нашей страны. Чтобы чувствовать себя комфортнее в чужой стране, некоторые посетители нуждаются хотя бы в базовых знаниях иностранных языков. Для развития памяти, внимательности, снижения вероятности склеротических симптомов, а также формирования адекватного оценивания различных ситуаций проходят занятия в шахматном клубе «Серебряная ладья».

Многие пожилые люди не имеют возможности самостоятельного передвижения на дальние расстояния, так вот для них в рамках экскурсионного клуба проводятся автобусные экскурсии. Наши граждане имеют возможность посетить такие достопримечательности, как Пушкин, Павловск, Петродворец. Также организовываются пешеходные экскурсии, посещение музеев и выставок Санкт-Петербурга. Для тех, кто любит петь, существует клуб «Гармония», в рамках работы которого проходят вокальные занятия. За период нашей работы было сформировано несколько творческих коллективов из числа граждан пожилого возраста, которые активно принимают участие в фестивалях и конкурсах, а также выступают с концертными номерами на различных площадках города.

Я убеждена, что деятельность социально-досугового отделения играет необычайно важную роль в повышении качества жизни пожилых людей, посещение наших клубов позволяет развивать интерес к действительности, обогащает знаниями, формирует позитивное отношение к жизни.

.....

**Лапанович Александр Александрович,  
Региональная общественная организация детского,  
молодежного и семейного досуга «Нарьян-Мир»,  
Ненецкий автономный округ**

Человечество быстро стареет, по прогнозу ООН к 2040 году средний возраст в мире составит 34,6 лет, в России — 43 года, а каждый третий житель в развитых странах перешагнет границу 60 лет. Общество, как и большинство людей, оказались неподготовленными к старости как к особому этапу жизни, опыт которого определяется тем, каким содержанием будет наполнена их повседневная жизнь: «Люди, исчерпавшие свои жизненные задачи, не знающие, чем занять свою старость, обычно много болеют, некрасиво стареют и не нравятся даже самим себе». Для повышения качества жизни людей старшего поколения в нашей стране

необходимы, на мой взгляд, две вещи. Во-первых, усовершенствовать систему общественных институтов, нацелив ее на улучшение морально-психологического состояния людей высокого возраста, повышение культурного уровня их досуга, формирование у них позитивного отношения к своему возрасту как времени творчества, саморазвития, передачи жизненного опыта. Во-вторых, изменение неверного, зачастую отрицательного отношения общества к пожилому возрасту и его представителям, в противоположность отгораживанию от них стенами социальных учреждений — более активное взаимодействие с пожилыми людьми молодежи и людей зрелого возраста, моральная подготовка последних к следующим этапам жизни, формирование в обществе моды на активный и общественно полезный «третий возраст».

Проиллюстрирую одно из возможных направлений включения общественных организаций в работу с пожилыми людьми на примере из собственной практики. В этом году мы совместно с ГБСУ НАО «Пустозерский дом-интернат для престарелых и инвалидов» развиваем проект по арт-терапии в специализированных учреждениях и на дому «Пески времени». Проживающим в интернате пожилым людям (а ведь среди них есть люди с ценнейшим опытом, ветераны войны и труда) особенно не хватает общения, самовыражения, возможности передачи накопленного жизненного опыта. Контакт с пожилыми нередко рассматривается более молодыми людьми как нежелательный, напоминающий об их собственном будущем старении. Наша организация при помощи искусства наполняет новым содержанием быт самых одиноких стариков и инвалидов, показав наглядно (для этого проект постоянно освещается в СМИ) многим живущим в других учреждениях и в семьях их ровесникам, что старость — не просто «возраст дожития», а пора учиться, творить, продолжать самопознание.

Рисование песком под приятную музыку — расслабляющее, медитативное, снимающее стрессы, лечащее душу и тело творчество, полезное и детям, и взрослым. Песок обладает свойством «заземлять» негативные эмоции, вызывать положительные воспоминания и ассоциации. Его воздействие на нервные окончания в коже стимулирует мышление и речь. Одновременная работа рук полезна для координации движений и обоим полушариям мозга. Во время рисования включается фантазия, приходит вдохновение, что развивает внутреннюю свободу, понимание о человеке как авторе не только конкретного произведения, но и жизни — «все в твоих руках». То, что не нравится в рисунке, легко изменить движением руки — этим хороша техника рисования песком. Лепка из специального не сохнущего кинетического песка, которую мы тоже вскоре включим в программу занятий, обладает аналогичными свойствами.

Наша организация использует труд студентов-волонтеров (художники-дизайнеры Нарьян-марского социально-гуманитарного колледжа имени И. П. Выучейского), средства грантов для приобретения оборудования, а также собственные средства на оплату работу психолога. Планируется,

что после обучения рисованию песком проживающие в интернате будут выступать на внутренних и выездных мероприятиях. Лица рисующих пожилых людей, их натруженные руки вызывают у зрителей эмоции сопереживания, восприятие высокого возраста в общественном сознании меняется к лучшему, в противовес боязни, неприятию старости и незаслуженно низкому социальному статусу пожилых. В технике творчества используется песок для песочных часов.

.....

**Мальцева Юлия Сергеевна,**  
**Автономная некоммерческая организация**  
**социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст»,**  
**Санкт-Петербург**

Трагедия старости не в том, что стареешь,  
а в том, что остаешься молодым  
*Оскар Уайльд*

Кто сказал, что в 70 нельзя отправиться в кругосветку, пользоваться iPad или стать волонтером? «The impossible is possible» — так звучит девиз «Серебряных волонтеров». Уже на протяжении 5 лет наше движение «Серебряные волонтеры» разбивает буквально все стереотипы о старшем поколении. Олимпийские игры в Сочи, фестиваль инвалидов-колясочников, сбор теплых вещей для бездомных... и это лишь малая часть их личных достижений.

Пожилые люди, выйдя на пенсию, оказываются в ситуации «двойного кризиса»: социального, когда человек лишается работы, а значит и осмысленного участия в жизни общества, привычной среды общения и ритма жизни, — и возрастного, когда у пожилого человека меняется структура его психологического времени: резко уменьшается доля будущего, а у некоторых фактически происходит потеря будущего, поскольку для них оно заполняется неопределенностью и бессодержательностью, что приводит к тягостному чувству ненужности. Возникает необходимость поиска нового смысла жизни.

В Российской Федерации организации по работе с людьми старшего возраста сосредоточены, в основном, на организации досуга пожилых и поддержании их здоровья. Однако, как правило, в этом случае пожилые люди выступают как потребители услуг. В то же время позиция активного участника общественной жизни остается нереализованной.

На сегодняшний день с «серебряным поколением» происходят большие изменения, которые обусловлены целым рядом факторов. Один из них — достижения современной медицины. Второй — возросшая мобильность населения, что ещё более важно, увеличивающееся ощущение невостребованности. Современная российская экономика рассчитана на молодых людей и людей среднего возраста. Люди старшего возраста буквально «выдавлены» из экономики: их запросы как потребителей

не учитываются, интересы игнорируются. Таким образом, пожилые люди обладают психическими и личностными возможностями для участия в активной деятельности, однако не имеют ниши для самореализации. Поэтому неудивительно, что за последние несколько лет активно развивается волонтерская деятельность среди старшего поколения. И если для молодежи волонтерство — это временное занятие, интересное приключение, то для человека старшего возраста, который заинтересовался добровольчеством, это уже не просто увлечение, а образ жизни.

Нет более благодарной и заинтересованной, стабильной и опытной волонтерской аудитории, чем люди старшего возраста, но им необходимо создать условия — «инфраструктуру». Речь идет об инфраструктуре информационной — чтобы люди видели весь спектр возможностей и получили оперативную информацию, где можно приложить свои усилия. Речь идет об инфраструктуре психологической — в среде пожилых волонтеров чрезвычайно важна сама атмосфера общения, и чем оно теплее и приятнее, тем шире будет круг заинтересовавшихся. Речь идет об инфраструктуре организационной — всё должно быть четко, продумано, системно. Акцент должен быть сделан и на инфраструктуру развития. Известно, что сейчас во всем мире наблюдается тенденция бурного роста образования во взрослом и пожилом возрасте, и Россия находится отнюдь не в стороне (что доказывает опыт Университета пожилых «Серебряный возраст»). Поэтому пожилые волонтеры обязательно должны чему-то учиться, видеть и чувствовать своё развитие. Наконец, не менее важна PR-инфраструктура — людям старшего возраста особенно важно, чтобы их усилия отмечали, чтобы об этом говорили, писали в СМИ, была красивая волонтерская форма и знаки отличия.

Серебряные волонтеры — это команда лучших из лучших, замечательных, добрых, отзывчивых людей. Работа с ними — это счастье! И для нас даже невозможное — всегда ВОЗМОЖНО!

.....

**Манучарян Стелла Васильевна,  
СРОО «Центр Поддержки сетевых инициатив», Ставрополь**

Начнём с того, что качество жизни — понятие широкое и подразумевает среди прочего и отношение самого человека к своей жизни, её оценка. В России качество жизни пожилых граждан оставляет желать лучшего, и это касается не только материальной стороны.

Во многом проблемы пожилых граждан в нашей стране имеют психологическую составляющую. Теряя свою дееспособность вообще или частично, лица старшего поколения вынуждены находиться на иждивении родных, близких, друзей, организаций социального обслуживания населения. Зачастую забота о престарелых становится обузой для родственников и близких. В этом, на мой взгляд, и заключается вся проблема. Почему люди, прожившие немало лет в обществе, как правило,

некогда окружённые любовью и заботой со стороны родственников, друзей, знакомых, становятся никому не нужными, выброшенными из общества? И это проблема не только российского менталитета, как думают многие, но и всего общества на Земле. Ведь если каждый будет стремиться укреплять свои семейные корни, сохранять связь поколений, поддерживать хороший психологический климат в семье, то и одиноких и ненужных людей в обществе будет, во всяком случае меньше. Не зря более морально здоровыми и счастливыми считаются многопоколенные семьи, где учитывается традиция уважения старших и забота о них. Здесь пожилые передают опыт младшим поколениям, и, соответственно переход на пенсию не слишком негативно отражается на их самочувствии.

Помимо семейных ценностей немалое значение имеет дополнительное занятие или хобби для пожилого человека. Довольно часто, будучи в сельских местностях, я сталкиваюсь с тем, что мужчины и даже женщины от 55–60 лет неоправданно злоупотребляют алкоголем и используют в речи ненормативную лексику. При этом у многих из них есть семьи, друзья, знакомые. Что их толкает на такую жизнь? Возможно, недовольство прожитой жизнью, а может, и отсутствие какого-либо любимого занятия. Почему бы им не продолжить заниматься теми видами деятельности, которыми они увлекались в молодости или не найти что-то новое по своим нынешним физическим и духовным возможностям? Конечно чтение книг — одно из самых любимых занятий пожилых граждан, но можно попробовать и членство в каких-либо общественных организациях. И пожилые могут быть активными членами общества, привнести что-то новое, оригинальное с высоты своих лет. Важно также чередование активного досуга с пассивным. К последнему можно отнести и сеть Интернет, осваивая который, пожилые члены общества как бы догоняют в развитии современное общество.

На мой взгляд, представителям старшего поколения необходимо общение, как с молодежью, так и в кругу сверстников. Нужно участие в клубах самопомощи в территориальных образованиях либо в различных кружках.

Важным показателем качества жизни пожилых граждан в стране является ожидаемая продолжительность жизни, хотя здесь немалую долю составляет и детская смертность. Продолжительность жизни населения во многом зависит от материального положения граждан, благоприятного климата, а также, я считаю, от социальных гарантий государства. Осознание того, что будет осуществляться забота со стороны государства, будут выплачиваться пенсии в достойном размере, будут предоставляться льготы и пособия, продлевают косвенно жизнь пожилому человеку. Значительно сокращают жизнь частые стрессы, депрессия, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие желания у близких заботиться о пожилым. Ведь даже большой человек старшего возраста, окружённый реальной любовью и заботой со всех сторон, может прожить довольно долгую и счастливую жизнь.

Что касается моих знакомых людей старшего поколения, включая обеих родных бабушек, то здесь главными проблемами они сами считают материальную (главным образом проблему низких пенсий) и психологическую, ведь недостаточно скупых писем раз в год посылаемых родными детьми. Почему говорят: «Старость не в радость»? Ведь не только из-за физиологических изменений организма, но и, по-моему, потому что им просто не с кем поговорить... Иной раз бывает побеседуешь с пожилыми людьми, спросишь, как они жили в те давние времена, так они на глазах веселеют, будто к ним возвращается на время молодость, они чувствуют интерес к себе, востребованность их жизненного опыта и даже совета. Вспоминаю, как ходили с одноклассниками поздравлять ветеранов Великой Отечественной войны — пожилую пару старше 80 лет. Их оживлению не было предела: они стали петь песни военного периода, шутить и даже пританцовывать! Я уверена, что если бы мы больше обращали внимание на пожилых, живущих рядом с нами, мы могли бы как-то продлить им жизнь, хотя бы на какой-то миг...

И даже отношение медицинского персонала к лицам пожилого возраста бывает недостаточно корректным. Что же говорить об относительно недавнем инциденте с тремя пачками масла, стоивших жизни блокадницы...

Подводя итог вышесказанному, хочу отметить, что, пожалуй, главным отрицательным моментом, характеризующим качество жизни пожилых граждан в России, является неуважение со стороны общества к старшему поколению, и, соответственно, я считаю, нужно проводить беседы, чаще затрагивать тему старости и старения, призывать людей не быть равнодушными к этим вопросам.

.....

**Невмеенко Алексей Игоревич,  
ОО ЯО «Социум», Ярославль**

На мой взгляд, главный ресурс повышения качества жизни пожилых людей в нашей стране — это развитое, просоциально ориентированное, гражданское общество в симбиозе с эффективной государственной социальной политикой. Как писал один современный поэт, «в каждом живом человеке наберётся на глоток доброты», и я полностью согласен этими словами. Как бы, возможно, по-детски и утопически это ни звучало, но я верю в искру, которая есть в сердце всех людей, — искру доброты и сопереживания ближнему. Она может тлеть еле мигающим огоньком, а может разгореться в целый костёр, от которого, как поётся в известной песне, станет всем теплей. И задача добровольческого движения в принципе, и в отношении пожилых людей в частности — это раскрытие добровольческого потенциала у жителей нашей страны, ведь как раз из таких равнодушных граждан и состоит гражданское общество,

превращающее конгломерат людей в единый цельный организм, где нет ненужных частей и органов и каждому находится своё место. Поэтому качество жизни пожилых людей следует повышать за счёт привлечения внимания общественности к их проблемам — повысить и объединить старания государства и добровольческого движения, чтобы люди смогли ощущать заботу со стороны своих сограждан и не чувствовали себя забытыми и всеми покинутыми.

.....

**Рыбакова Елена Юрьевна,  
АНО «Сибирский центр социального развития общества»,  
Курган**

Пожилым возрастом называют возрастом «социальных потерь». Для многих людей это, прежде всего, выход на пенсию, который сопровождается снижением социальной активности, сокращением определенных ролей и материальными потерями. Люди пожилого возраста, обретая статус пенсионера, теряют не только производственные связи, но и значительную часть других общественных функций, что в свою очередь приводит к изменениям в их личности. В этот период перед пожилыми людьми возникает много проблем психологического, физиологического, экономического, социального, информационного, правового и бытового характера. С возрастом появляется мнительность, вспыльчивость, ранимость, тревожность. Для пожилого человека важна проблема смены статуса, обусловлена изменением отношений с родными и близкими. Характер пожилого человека также деформируется в силу его старения. Особенно тяжело приходится пенсионерам в условиях сельской местности современной России, пережившим целый ряд глобальных социальных катаклизмов (отсутствие работы, низкая пенсия, болезни, конфликты в семье и т. п.). Самое страшное для человека — пережить крах всех своих внутренних ценностей, потерять все то, на что ориентировался.

Я считаю, что работа в данной области, прежде всего, должна быть направлена:

— на развитие правовой грамотности, на преодоление правового нигилизма в обществе, который препятствует развитию России как современного цивилизованного государства;

— на оказание психологической помощи и создание условий успешной социальной адаптации пожилых людей через сохранение потребности в социальной активности;

— на сотрудничество с различными структурами и ведомствами, общественными объединениями, благотворительными фондами, заинтересованными в совместной деятельности.

Именно совокупность этих направлений позволит решить различные проблемы пожилых людей, тем самым улучшить их качество жизни.

.....

**Степаненкова Ксения Александровна,  
СПб ГБУ «КЦСОН Колпинского района», Санкт-Петербург**

Двадцать первый век — это век компьютеризации и информационных технологий. На мой взгляд, нельзя пренебрегать таким инструментом. Для повышения качества жизни людей старшего поколения можно создать единую и общедоступную систему, где будут персонализированы все люди пожилого возраста. В каждой карточке будет все необходимы данные: от физиологических параметров до предпочтений и вкусов. Первое направление — это систематизация данных, второе — это сосредоточение специалистов разных областей знаний, направленных на удовлетворение потребностей пожилых граждан. Каждой, кто будет иметь доступ, может обратиться к нужному специалисту за консультацией или советом в режиме он-лайн, а совместные конференции помогут привлечь к решению задачи одного человека специалистов разных категорий.

Представьте, Зинаиде Павловне из пригорода понадобилась помощь юридического характера, и юрист тут как тут, а потом вызвали врача на дом и подсказали, как написать жалобу на ЖКС, и это все в одной системе, которая будет наглядно показывать проблемы, возникшие у пожилого человека и сколько времени прошло до момента помощи. Вот это контроль! И каждый, кто должен оказать помощь, будет знать, что если он будет медлить, то все узнают о его уровне компетенции. Да, да, все. А там и до увольнения недалеко.

Еще одна возможность системы: гласность и поиск исполнителей. В нашем городе и стране много людей, кто хочет помогать, но не на постоянной основе. И эта система может дать такой шанс. Это своего рода общий клич о помощи. Опять представим: нужно помочь напилить дрова и покосить участок: «Кто с нами, это в 5 километрах от города Н-ска?». И вот молодые ребята, даже не знающие, что бабушке нужна помощь, видят это. Разве они не помогут? Конечно, помогут, и думаю, что будут почаще заходить и проводить бабушку. Ведь милосердие в крови каждого человека. Как говорил Цицерон, «Наш особый долг заключается в том, что, если кто-либо особенно нуждается в нашей помощи, мы должны приложить все силы к тому, чтобы помочь этому человеку».

.....

**Нифатова Татьяна Афанасьевна,  
Автономная некоммерческая организация социальной адаптации пожилых «Серебряный возраст», Санкт-Петербург**

Жизнь пробегает очень быстро. Но даже в нашем возрасте невозможно расслабиться и думать только о спокойной старости. Поэтому дружить с компьютером, быть в курсе новостей (а как там Украина?), стараться каждый день узнавать что-то новое, интересное для тебя и семьи, вести здоровый образ жизни — это облик современного пен-

сионера. Я проработала после пенсии 10 лет. За этот период прошла обучение на психолога в АППО, стараюсь быть волонтером на спортивных и культурных мероприятиях. Меня тянет быть волонтером. Со всех сторон слышу: работать бесплатно, ни за что. А я увидела Олимпийские Игры в Лондоне и Сочи, была в Казани на Универсиаде. Мне было интересно, я выполняла работу, в основном, в службе контроля допинга, была полезной и нужной.

Вовлечение людей нашего возраста в активную рабочую и творческую жизнь может повысить качество жизни. Волонтерская работа помогает пожилым людям поверить в свои возможности. Получение дополнительного образования на базе волонтерского центра (компьютерные навыки, обучение новым простым специальностям) позволит расширить возможности трудоустройства пенсионеров. Дополнительный доход повысит уровень и качество жизни.

Конечно, качество жизни зависит от нас самих. Качество жизни — это состояние нашего физического, психологического здоровья и социального благополучия.

Радоваться жизни, любить и творить — это необходимо как воздух для всех.

Но такие объективные причины, как одиночество, потеря близких людей, бывает трудно преодолеть. Качество жизни зависит от хороших человеческих отношений. Поэтому в группах «серебряных волонтеров» так важна поддержка друг друга. Очень многие заводят крепкую дружбу, основанную на общем деле. Такая дружба единомышленников позволяет совершать совместные прогулки и экскурсии, заниматься любимым делом, таким как изучение иностранного языка или рукоделие.

Россия — страна с большими возможностями. Я думаю, что пенсионеры — это золотой запас нашей Родины. «Серебряные волонтеры» — это пример для многих активно продолжать активную общественную деятельность.

.....

**Шинкарук Елена Владимировна,  
Фонд «СветЛица», Надым**

Надым — это город счастья, город молодых! Так совсем недавно говорили все жители нашего городка. Однако время идет, и те, кто приехал по комсомольской путевке строить город Счастья, — уже пенсионеры. Так получилось, что не у всех надымских пенсионеров есть на «земле» жилье, куда можно переехать и жить. Многие не хотят уезжать потому, что все дети и внуки останутся в Надыме. И зачастую такие пенсионеры, у которых была бурная комсомольская жизнь, остаются не удел. И не уехали на большую землю, и в Надыме особо делать нечего.

Вот, мне кажется, таких пенсионеров нужно привлекать в волонтерскую работу в нашем городе. Эти люди еще много чего могут, но на работу их не берут из-за ограничений по возрасту, а чем еще заняться, куда

приложить свои силы, они не знают. У них большой жизненный опыт, которым они могут делиться с подрастающим поколением нашего города.

Если посмотреть на молодых людей, которые приезжают работать в наш город, то сразу обращаешь внимание на то, что они не могут себе позволить сходить в кино или в гости. Но не потому, что нет знакомых, а потому что не с кем оставить детей! Это живые примеры из жизни участников нашего клуба семейного общения «Берегиня». Семья из 3-х человек, дочку 5-ти лет не с кем оставить, если родителям нужно быть на мероприятии вдвоем. А если бы была такая услуга, как «Бабушка на час», то и «бабушке» приятно пообщаться с ребенком, и родители спокойны.

Благодаря программе «Социальная добровольческая помощь пожилым людям и социализация пожилых людей» я получила новые знания. В свою очередь это поможет мне в работе нашего фонда, так как открывает перспективу работы не только с молодыми семьями, но и с людьми Серебряного возраста!

Также хочу отметить высокую квалификацию преподавательского состава, четкую и профессиональную работу специалистов СПб ОО «Благотворительного общества «Невский Ангел» при организации учебного процесса. Интересный лекционный материал! Он однозначно пригодится в работе, для себя я узнала много нового!

Большое спасибо всему коллективу преподавателей!

.....

**Шевченко Алла Викторовна,**  
**Управление по взаимодействию с институтами**  
**гражданского общества и делам национальностей,**  
**Кабардино-Балкарская Республика**

Мне скоро 55 лет. Спокойно отношусь к этому возрасту. Только тревожит будущее. Пугает маленькая пенсия. А больше то, как жить дальше, в каком окружении, чем себя занять. Начинаю задумываться о жизни в пенсионный период. Хочу разобраться в себе, изменить жизнь вокруг, сделать ее ярче, осмысленнее. Планов и мыслей много.

Как улучшить качество жизни после выхода на пенсию мне и моим сверстникам?

Понимаю, что качество жизни зависит больше всего от самого человека. От государства трудно ожидать большего. Большие надежды в улучшении жизни вижу от деятельности общественных объединений. В целом нужна разработанная система, заинтересованные сообщества единомышленников — команда. Одной невозможной внести изменения в нашу жизнь. Людей объединяет общее дело.

Что я вижу у нас в республике на примере знакомых пенсионеров?

1. При наступлении пенсионного возраста сильно переживают, а потом смиряются с ситуацией, уходят в себя.
2. Продолжают трудовую деятельность до «последнего».

Надо больше говорить, просвещать людей. Увеличить спектр услуг для пожилых. Опять просыпается во мне чиновник! А что на практике? Вот сегодня на встрече с инвалидными организациями говорили о компьютерной грамотности, создании сайтов. А они в ответ — у нас нет денег на интернет...

Люди сами себя ограничивают во всем, неправильные приоритеты в жизни. Или привыкли, что им все должны!

Нет. Уже не то время. Понимаю, что все в моих руках. Надо всем объединиться и заниматься любимым делом. Дать возможность вернуть в молодость и посмотреть на настоящее.

Недавно я решила заняться балльными танцами. Мама (78 лет), услышав это, загорелась. Оказывается, она всегда любила танцевать! Есть возможность пойти вместе. Нужен толчок, желание, пример.

Думаю, нужна большая просветительская работа в СМИ по имиджу пожилого человека. Популяризация пожилого возраста. Можно организовать фотовыставку красивых женщин за 50, специальные шоу-программы на телевидении.

Нужен комплекс услуг по интересам.

Приходит человек в так называемый Центр. Его приветливо встречают, отправляют к специалистам (психологи, тренеры, и т. д.). Предлагают различные программы — спектр услуг, пусть даже это будут разные кружки.

Поговорив с человеком, специалист советует, учитывает индивидуальные особенности человека, предлагает составить программу личностного роста. А тут жизнь кипит. В холле фотографии успешных возрастных людей, суэта, все веселые, энергичные...

В каждом микрорайоне свои досуговые центры, дворовые клубы.

Собрав группу успешных людей до пенсии — привлечь их к общественной работе ради общей цели — улучшения качества жизни. Можно проводить совместные мероприятия с молодежью.

Труднее активизировать жизнь пожилых людей в республике. На Кавказе всегда было и есть уважение к старикам. Им всегда почет. Много долгожителей. Вот у кого можно поучиться! Как правило, у них роль тамады, советника. Здесь надо еще подумать, как сменить стереотипы о пожилых...

.....

**Митина Алёна Александровна,**  
**Автономная некоммерческая организация**  
**«Центр проектных решений общественно-активных школ»,**  
**Барнаул**

Жизнь человеку дается один раз! И прожить её надо так, чтобы не было больно за бесцельно прожитые годы!

Каждый период жизни связывается с социализацией и новыми возрастными новообразованиями. Так, период «пожилой» связывается мною с обретением такого качества, как мудрость. Мудрости человека учит сама

жизнь через различные пробы и рефлексии своих состояний, достижений, удач и неудач. Но мудрости без пережитого — прожитого не научишь извне!!! Поэтому качественно менять жизнь пожилого человека может только он сам. Ставить и достигать цели, учиться быть нужным самому себе, быть нужным окружающему сообществу. Для этого трудоспособное, более молодое население может предлагать проекты взаимодействия, проекты занятости, проекты творческого развития.

По результатам обучения на курсах программы «Вектор добровольчества — старшее поколение» я сама усвоила главную истину: жить — значит развиваться в каждодневном труде по всем направлениям: человечности, индивидуальности, сохранению здоровья, помощи другим, помощи природе. И важно полноценно жить каждую минуту отведенного Богом нам каждого дня.

# ДОБРОВОЛЬЦЫ — СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

*Сборник статей, методических и аналитических материалов  
по вопросам повышения качества жизни людей  
старшего поколения*

## Том 2 Социализация людей старшего поколения с участием добровольцев

Подписано к печати 16.11.2015. Формат 60×84/16.  
Усл. печ. л. 13,3. Тираж 1000 экз. Заказ

Отпечатано в типографии ФГБОУВПО «СПГУТД»  
191028, С.-Петербург, ул. Моховая, 26