

Ярцева Елена Владимировна,
специалист по связям с общественностью
СПб ГБУ «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Фрунзенского района»,
г. Санкт-Петербург

**УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ и КУЛЬТУРНЫХ
ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
на ПРИМЕРЕ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНО-ДОСУГОВОГО ОТДЕЛЕНИЯ №2
СПБ ГБУ «КЦСОН ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА»**

Социально-досуговое отделение №2 (СДО-2) предназначено для проведения культурно-массовых мероприятий, а также оказания психологических, педагогических и правовых услуг гражданам пенсионного возраста и инвалидам, проживающим во Фрунзенском районе.

1. Социально-психологические и когнитивные трудности пожилых людей. Пути решения проблемы на примере психокорректирующих тренинговых занятий.

Сегодня в обществе наблюдается стремление к позитивной старости как форме благоприятного психического старения, когда долгая жизнь приносит новые положительные эмоции. Можно говорить об активном мыслительном процессе у пожилых людей этой группы, направленном на решение вопросов постижения смысла собственного существования, познания самого себя. Результатом такого осмысления является выработка новой ценностной жизненной установки, основу которой составляет согласие с самим собой, с внешним миром, с естественным ходом событий. В данном аспекте необходимо обратить внимание на досуговые функции социальной работы, которые заключаются в выявлении лиц пожилого возраста, находящихся в кризисной ситуации, причиной которой стали проблемы психологического порядка, а также в проведении специальных мероприятий, обеспечивающих социально-психологическую адаптацию и реабилитацию пожилых людей, нуждающихся в помощи.

Визитная карточка социально-досугового отделения №2 – широкий спектр групповых психологических тренингов, специально разработанных и адаптированных под пожилых людей: **«разговорные круги», телесноориентированная терапия, арт-терапия, музыкотерапия, кинотерапия, релаксации**, где с помощью особых приемов и практик слушатели учатся понимать сигналы своего организма, поддерживать мышечный тонус, расслабляться, синхронизировать дыхание и корректировать эмоциональное состояние, преодолевать страх общения. Автор уникальных методик – Елена Анатольевна Левитина – практикующий психолог, музыкант, Член Гильдии Психологов, Психотерапевтов и Тренеров.

Кроме того, Елена Левитина является идейным вдохновителем и создателем в СДО-2 первого и на сегодняшний день единственного в России **плейбек-театра для людей элегантного возраста «СоЗвучие»**. В студии занимаются пенсионеры в возрасте от 57 до 83 лет. О «СоЗвучии» в 2014 году вышла статья в журнале «Забота о пожилых людях» (выпуск. № 3). Первые выездные гастроли коллектива состоялись в июне 2014 года в Российско-Немецком обществе. А большой перформанс состоялся на празднике, посвященном встрече Нового 2015 года в декабре 2014 года.

Плейбек-театр – интерактивная форма современного театра, находящаяся на стыке искусства и психологии, основанная на спонтанном воспроизведении историй, рассказанных зрителями. Если не вдаваться в излишние подробности, выглядит это следующим образом: на импровизированной сцене – небольшая труппа актеров, музыкант и кондактор (ведущий). Кондактор обеспечивает связь зрителей и актеров и руководит представлением. Ведущий приглашает зрителей поделиться своей историей, уточняет детали, задает вопросы. Выслушав рассказ, актеры, не сговариваясь друг с другом и не репетируя, в режиме импровизации воссоздают его на глазах у публики. Главной особенностью плейбек-театра является возможность рассказчика увидеть свою историю извне, разрядить эмоции, осознать, отреагировать. Очень важно, что психотерапевтический эффект распространяется и на зрителей, и на актеров одновременно, что дает участникам Со-Переживание и Со-Участие. «Мои подопечные никогда до этого не знали, что такое плейбек, - делится Елена Левитина. Воспитанные на классическом театре, они слышали об этом только с моих слов, с моей живой энергии. Моя задача разорвать шаблоны: двигательные, звуковые, мыслительные, образные, чтобы спонтанность и творчество развивались максимально гармонично. Если говорить, о трудностях, с которыми мне приходится сталкиваться на наших занятиях, то хочется выделить следующие: во-первых, это телесная скованность пожилых людей. Их тело уже не такое гибкое, поэтому приходится некоторым образом ограничивать себя, придерживаясь того, что подвластно возрасту. Во-вторых, зажатость голоса и ограниченный запас слов в активном словаре, вызванные тем, что с выходом на пенсию человек зачастую использует более бытовой язык общения, нежели во время своей профессиональной деятельности. Еще одна сложность – частое использование местоимения «мы». Как мне кажется, здесь сказываются особенности советского воспитания и система жизни в целом, когда личные чувства были под запретом, а социальные задачи ставились важнее личностных. В третьих, саморефлексия. Как понять свою эмоцию, как с точки зрения актерской задачи уловить, что чувствует человек, и как передать его переживания? В нашем театре мы занимаемся развитием способности к эмпатии – важнейшему моменту психологической активности человека – способности сопереживать». Такие занятия помогают пожилым людям лучше узнать себя, освоить техники позитивного общения, стать более энергичными и раскованными, применять свой жизненный опыт в прочтении других людей, обогатить свой голос и мимику.

Еще одной актуальной проблемой является снижение у пожилых людей скорости когнитивных процессов, выражающееся в сужении объема восприятия, затруднении сосредоточения внимания и замедлении психомоторных реакций. Для решения этих сложностей в социально-досуговом отделении №2 разработан **двухмесячный курс «Эрудит»**. Автор проекта – Людмила Васильевна Кондратенко. Занятия проводятся в режиме обучающих игр, которые помогают слушателям активизировать различные виды памяти. «Эрудит» в легкой, занимательной и доступной форме дает навыки лучшего запоминания информации, способствует развитию логического мышления и поддержанию интеллекта. Программа обучающего курса составлена из 8 тем. В каждой из них обязательно присутствует теоретическая часть и практическое применение полученных навыков через различные формы усвоения изученного: пальчиковую гимнастику для концентрации внимания и укрепления памяти, мнемотехнику, упражнения с алфавитом, числами и словами и т.д. В своей работе Людмила Васильевна опирается на так называемый принцип «компенсации дефекта», отмеченный академиком Д. С. Лихачевым. Ученый считал, что для того, чтобы быть активным в преклонном возрасте, человеку необходимо структурировать свою жизнь: соблюдать четкий режим, отсутствие больших перерывов в работе и избирательный подход к

выбору тем. Хочется отметить, что посещение «Эрудита» вызвало у клиентов большой резонанс и привело к созданию в досуговом отделении интеллектуальной игротеки с одноименным названием. На ее встречах посетителям предлагаются настольные игры, пазлы, кроссворды, творческие задания, которые способствуют повышению и укреплению когнитивных функций пожилого человека.

2. Информационная и образовательные потребности людей старшего поколения. Преодоление информационного вакуума.

Переход современного общества к обществу информационного типа высвечивает многие геронтологические проблемы, фокусирует исследовательское внимание на различиях в уровне и качестве жизни, неравенстве возможностей информационного потребления. Ситуация осложняется тем, что «социальная память» оказалась чистой, отсутствуют образцы поведения в информационной среде, кроме того, большинство представителей геронтологической группы не успевает приспособиться к одним изменениям, как появляется необходимость приспособиться к следующим новациям. Граждане старшего поколения относятся к той категории населения, которая имеет ограниченный доступ к информационным ресурсам, что нередко инициирует ситуацию информационного вакуума, консервирует их ущемленное положение и зависимый от государства экономический статус.

Пожалуй, одним из самых простых и закономерных возможностей для получения информации является простое человеческое общение с родными, близкими, коллегами, друзьями и представителями общественности. С появлением огромного количества сенсорных «сверхумных» телефонов, планшетов и других разновидностей мобильных девайсов, современный человек стал доступен для связи 24 часа в сутки. Но это не касается щепетильной аудитории старшего поколения, у которой, как правило, наблюдаются громадные проблемы с использованием таких устройств, в основном из-за трудностей, возникающих при освоении новомодных трубок, и недостатка опыта обращения с современной техникой как таковой. Совместно со студентами Северо-Западного института управления в рамках программы «Школа «Третьего возраста» заведующей социально-досуговым отделением №2 Кузьминой Нелли Анатольевной разработан двухмесячный **образовательный курс «Мобильная грамотность»**. Во время занятий курса посетители на практике изучают возможности своих гаджетов: учатся устанавливать SIM-карты в устройства, «заводить» будильник, регулировать громкость разговора или набирать номер, осуществлять просмотр и отправку SMS-сообщений и т.д. В свою очередь преподаватели знакомят слушателей с рекомендациями, как сохранить свои деньги и не попасться на уловки мошенников, использующих технологии сотовой связи для обмана. Кроме того, курсистам в качестве дополнительного бонуса предлагаются пошаговые инструкции по взаимодействию со смартфонами, банкоматами и терминалами оплаты. Очень важно, что на занятиях по «Мобильной грамотности» можно получить индивидуальные консультации специалиста непосредственно по своей модели телефона. Это значительно облегчает использование этих предметов в быту.

Помимо проекта «Мобильная грамотность» для удовлетворения информационной и образовательной потребностей пожилых людей активно используются и такие формы работы, как **интернет-лекторий, просветительские беседы, общение с интересными людьми, презентации современных новинок литературы, интернет-сайтов, газет и журналов**. Народные просветители, в том числе волонтеры, знакомят слушателей с уникальными фактами из различных областей культуры, науки, краеведения, обществознания и т.д.

Кроме того, потребность в самообразовании решается и в рамках лингвистических курсов. В отделении проводятся занятия **по изучению английского, немецкого, а с недавнего времени еще и французского языков.** У нас не ставят оценок, не вызывают к доске, а помогают людям элегантного возраста овладеть азами иностранных языков. По мнению специалистов, почтенные года – совсем не преграда для того, чтобы стать полиглотом. Пенсионеры могут усваивать информацию не хуже молодых - за счет огромного желания учиться. Более того, польза от занятий не только лингвистическая. Интеллектуальная нагрузка способствует продлению жизни.

3. Необходимость в эстетическом, духовном обогащении и творческом самовыражении личности пожилого человека. Досуговая деятельность как форма удовлетворения социально-культурных потребностей. Из опыта работы отделения.

Погруженность в собственную или чужую творческую деятельность способствует позитивному социально-психологическому изменению поведения пожилых в связи с тем, что увеличивает креативность, инновационные стремления, которых часто недостает пожилым людям в силу их возрастных особенностей. В то же время весь предпенсионный и начало пенсионного периода фактически и являются той новой и неопределенной ситуацией, которая требует проявления творчества, адаптивной стратегии поведения, прогрессивного развития личности. Для пожилых людей особую актуальность приобретает чтение, которое остаётся частью их духовной жизни.

Для всех, кто любит словесность, в социально-досуговом №2 отделении организован **«Клуб любителей литературы»** (автор Людмила Васильевна Кондратенко). Программа клуба носит просветительский характер и направлена на детальное, углублённое, разностороннее изучение творчества и биографий известных литературных деятелей – поэтов и писателей. Обращение к слову, особенно к поэтическому, даёт эмоциональную подпитку и благотворно влияет на мозговую активность. Большое внимание уделяется развитию памяти посредством заучивания наизусть и декламации. Чтение вслух и по ролям даёт толчок к дальнейшему творческому развитию, открытию и осознанию своих возможностей и их реализации. Проводятся коллективные обсуждения литературных произведений и дискуссии. Формирование разносторонних взглядов на то или иное произведение или самого автора даёт посещение музеев, рассказывающих о новых сторонах их жизни и быта. Участники «Клуба любителей литературы» - бессменные артисты внутренних мероприятий отделения: они выступили с музыкально-литературными композициями, посвящёнными Дню Памяти блокады 27 января и 8 сентября 2014 года, а также приняли участие в **литературных чтениях** 6 июня 2014 года – ко дню рождения А.С. Пушкина. Особый отклик у зрителей получили театральная зарисовка на стихи русских и советских поэтов «Краски осени» и инсценировка поэмы А.С. Пушкина « Граф Нулин» наизусть.

В тесном контакте с «Клубом любителей литературы» проходит жизнь другого творческого коллектива СДО-2, созданного Людмилой Васильевной Кондратенко - **литературной студии «Вдохновение»**. Под ее эгидой собираются авторы элегантного возраста, пробующие свои силы в разных жанрах изящной словесности: классическом стихосложении, верлибре, детективных рассказах и лирических эссе. Объединение находится в стадии становления, однако, несмотря на небольшой срок существования, уже имеет индивидуальный почерк. На совместных встречах авторы читают свои произведения, обмениваются мнениями, дискутируют, изучают стили написания стихов и их размеры, работают над ритмичностью и подбором рифм и метафор, учатся декламировать и даже выступают на внутренних праздничных мероприятиях. Ведь быть

услышанными очень важно. Далеко не у всех есть возможность публиковаться в прессе, издавать книги или выступать перед широкой аудиторией. «Вдохновение» помогает заявить о себе, раскрыться и раскрепоститься, обрести уверенность в своих силах, побороть страх и смущение, а значит существенно расширить горизонты своей личности. Своих подопечных Людмила Васильевна Кондратенко ласково называет «золотыми крупичками». «У каждого из них свой путь, своя жизненная история, взгляд на мир, темперамент и литературный вкус. Собрать их вместе, заинтересовать и не поранить тонко чувствующую творческую душу, это как пропустить через руки золотой песок. Каждый из этих людей по-особому дорог для меня. Я благодарна им за радость общения и бесценный опыт, который они мне дают». Между тем, Людмила Васильевна является не только руководителем «Вдохновения», но и одним из авторов студии.

Полноценный досуг позволяет пожилым людям надолго закрепить навыки сохранения приятельских, дружеских отношений со своими сверстниками, в рамках которых личные невзгоды становятся менее значительными. Участие в общественной деятельности через самореализацию и творчество помогает человеку сохранить и реализовать себя как личность. Эта работа отчасти компенсирует прежнюю профессиональную деятельность, для многих она имеет престижное значение, хотя и не дает материальной выгоды.

В связи с этим наиболее примечательна такая форма работы, как организация кружковой деятельности, которая помогает клиентам с пользой провести свободное время и найти единомышленников в любимом деле. На сегодняшний день в досуговом отделении помимо указанных ранее клубов литературного, лингвистического и психологического направления функционируют более десяти кружков по интересам. Особо хотелось бы остановиться еще на двух творческих студиях: восточной пластики и рукоделия. Немного о каждой из них.

Студия восточной пластики (Преподаватель Юрьева Татьяна Михайловна). Танцы самым благоприятным образом отражаются на здоровье. Восточный танец живота – Танец Жизни – очень полезен для людей в возрасте, так как укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию движений и улучшает осанку. Благодаря физическим нагрузкам во время танцевальных движений запускается рост новых клеток мозга, отвечающих за эмоции и долговременную память. На фоне общих позитивных изменений в работе дыхательной и сердечнососудистой системы коренным образом улучшаются умственные способности, восприятие жизни и настроение.

Студия прикладного искусства «Мастерица» (Преподаватель Шилкина Оксана Владимировна). Кружковая работа организована как по традиционным видам рукоделия, такими как вышивка лентами, вязание крючком, лоскутное шитье, так и по новым видам – декупаж, роспись по стеклу, валяние из шерсти, плетение из газетных трубочек, изготовление цветов из ткани и атласных лент, в том числе, в японской технике канзаши. Учитывая пожелания клиентов, был создан кружок «Декор для дома», участники которого изготавливали различные предметы для оформления интерьера своего дома. В помещении отделения постоянно проводятся выставки изделий клиентов, в том числе и персональные. Помимо кружковой деятельности в течение года также проводились мастер-классы по изготовлению цветов из бумаги, из атласных лент, по лепке из полимерной глины, изготовлению пасхальных яиц из пенопластовых заготовок. Руководитель «Мастерицы» Оксана Владимировна Шилкина выделяет пять аргументов в пользу того, почему нужно обязательно побывать в студии. Во-первых, научно доказано, что занимаясь рукоделием, человек оздоравливает свой организм. Народная мудрость гласит: «здоровье – в наших руках». И с этим не поспоришь. На кистях расположено множество нервных окончаний, от которых идут

импульсы в центральную нервную систему. Массируя рефлекторные точки, можно воздействовать на внутренние органы, с этими зонами связанные. Кроме того, однообразные и монотонные движения вызывают благоприятные физиологические изменения: успокаивается сердечный ритм, уходит напряжение в мышцах. Такой ручной труд помогает выйти из состояния стресса, справиться с тревогой и внутренним напряжением. Рукоделие излечивает головные боли, растяжения связок, склероз, остеохондроз, проблемы кровеносной и лимфатической систем и многие другие болезни. Во-вторых, любое творчество является самовыражением. Создавая красоту своими руками, человек чувствует себя творцом. Кроме того, каждый наш шедевр служит предметом гордости и повышает самооценку. В-третьих, у тех, кто занимается в студии «Мастерица» исчезает извечная проблема «что подарить». У вас всегда будет уникальный презент, который не сравнится с вещами, произведёнными массовым тиражом. В-четвертых, с помощью наших занятий вы сможете сделать дом уютнее или разнообразить гардероб интересными и неповторимыми предметами и моделями – стать самому себе дизайнером, создать личный бренд и подчеркнуть свою индивидуальность. И, наконец, пятый, самый приятный бонус: занятия в кружках проходят в теплой доброжелательной атмосфере, в компании мастериц.

Основная проблема, с которой может столкнуться пожилой человек - это оторванность от привычной насыщенной жизни, неумение переключиться с интенсивной деятельности на более спокойный размеренный ритм. Чувство заброшенности и одиночества частенько посещает вдали от трудового коллектива и выросших детей. Отсюда возникают депрессии и все те болезни, которые «от нервов». Праздник – это то, что доставляет радость. Так почему бы его не сделать нормой жизни? У людей элегантного возраста для этого преград практически нет. Времени свободного достаточно, а молодость духа еще никто не отменял.

Многообразие форм клубной работы позволяет людям старшего поколения гармонично решать вопросы возрастной адаптации, жить ярче, интереснее и позитивнее, быть не только зрителями, но и самыми активными участниками всех проводимых мероприятий. Каждую неделю в досуговом отделении проходят всевозможные мероприятия. Для посетителей регулярно организуются концерты классической и популярной музыки, а также внутренние праздники-чаепития с зажигательными танцами и коллективным исполнением любимых песен под гармонь: «Осенний бал», новогодняя дискотека «В гостях у Деда Мороза», «День доброго сердца», конкурсная программа «Ах, какая женщина!», ретро-вечеринка «Встречаем Первомай», вечер воспоминаний «Загляните в семейный альбом», путешествие на виртуальном поезде дальнего следования «Родные просторы», театральное представление «До новых встреч» и многое другое.

В завершение рассказа о нашем отделении, хотелось бы отметить еще одну форму работы - **социально-культурный туризм**, позволяющую людям старшего поколения чувствовать себя активными гражданами своего города. Для посетителей организуются и проводятся экскурсии по Санкт-Петербургу и его окрестностям, выходы в музеи, театры, учреждения культуры.

Социально-досуговое отделение №2 поддерживает тесные связи с библиотеками города, творческими коллективами, общественными организациями и благотворительными фондами Санкт-Петербурга («Яркая жизнь», «Доброе дело»), средствами массовой информации (газетами «Полезно для пенсионера» и «Фрунзенский район», журналом «Забота о пожилых людях»). Новости об отделении регулярно публикуются на корпоративном сайте КЦСОН.

Активная старость - это огромное благо для личности и ценный социальный резерв для общества. В наших силах сделать свою жизнь ярче, насыщеннее и динамичнее. Присоединиться к команде веселых и любознательных нестареющих людей Фрунзенского района из «досугового» можно в будние дни по адресу: ул. Расстанная, 20 «А».Тел.: 712-94-13.