



Автономная некоммерческая организация
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ
СОДЕЙСТВИЯ ОБЩЕСТВЕННОМУ
РАЗВИТИЮ

АНО «ДВИСОР»



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

МАТЕРИАЛЫ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

**«Активное долголетие – современный тренд
и ресурс развития общества»
(в рамках проекта «Возраст – состояние души»)**

11 ноября 2020

Хабаровск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	4
Активному долголетию – личная ответственность (<i>Куприянова Валентина Иосифовна, к.ист.н., профессор РАНХиГС, лидер серебряных волонтеров</i>)	4
Сохранение населения, здоровье и благополучие людей как приоритет в достижении национальных целей развития (<i>Афанасьева Татьяна Борисовна, директор благотворительного фонда «Сибирский», Новосибирск</i>)	9
Жить счастливо после 70 – миф или реальность? (<i>Сысоева Ольга Владимировна, к.п.с.н, доцент, ДВГМУ</i>)	13
Саногенное мышление и творческая деятельность - секреты сохранения психического здоровья пенсионера (<i>Боровкова Тамара Ивановна, к.п.н., доцент, ДВФУ, Владивосток</i>)	20
Особенности тренингов социальных умений и когнитивных навыков в работе с пожилыми людьми (<i>Пахно Ирина Владимировна, к.п.с.н, доцент, тренер, консультант, Хабаровск</i>)	25
Влияние эмоционального состояния на когнитивные нарушения у лиц старшего поколения (<i>Верин-Галицкая Екатерина Александровна, АНО «Рука в руке», магистрант ТОГУ, Хабаровск</i>)	28
Всё в наших руках! О техниках самопомощи (<i>Тугушева Юлия Владимировна, антистрессовый кинезиолог, тренер по эмоциям</i>)	32
Нужна ли нам новая «дорожная карта» для того, чтобы постареть? (<i>Маленкович Татьяна Михайловна, к.п.н., доц. ПИ ТОГУ, Хабаровск</i>)	34
Воспитательный потенциал многопоколенной семьи (<i>Шедина Светлана Васильевна, к.п.н., доц. кафедры педагогики ПИ ТОГУ, г. Хабаровск</i>)	37
Представления школьников о старшем возрасте – ресурс взаимопонимания и сотрудничества (<i>Москвина Наталья Борисовна, д.п.н., проф. ДВЮИ МВД РФ, зам. директора АНО ДВИСОП, Машовец Светлана Павловна, д.п.н., профессор ДГАФК, директор АНО ДВИСОП</i>)	40
ПРАКТИКА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	54
Активное долголетие и качество жизни представителей третьего возраста как смысловые ориентиры деятельности АНО ДВИСОП (<i>Машовец Светлана Павловна, д.п.н., профессор ДГАФК, директор АНО ДВИСОП, Москвина Наталья Борисовна, д.п.н., проф. ДВЮИ МВД РФ, зам. директора АНО ДВИСОП</i>)	54
Самозанятость 62+ как новый ресурс активного долголетия (<i>Полычка Нина Петровна, д.п.н., к.ф-м.н, директор некоммерческого партнерства «Научный центр местного самоуправления», Хабаровск</i>)	62

Советы для тех, кто хочет стать долгожителем (Екимова Светлана Григорьевна, к.п.н., доцент кафедры педагогики ПИ ТОГУ, Хабаровск)	64
Активное долголетие в районе (Косякова Галина Ивановна, Председатель совета ветеранов Красночикойского района, Забайкальский край)	70
Из опыта работы общественной организации «Росток» с людьми «серебряного возраста» (Самчинская Любовь Павловна, руководитель некоммерческой организации, Партизанск Приморского края)	72
Танцует молодежь XX века (Утенбергенов Сергей Айтуганович, председатель «Ассоциации пожилых людей», Благовещенск)	78
Практики серебряного волонтерства в Бурятии (Грудинин Анатолий Викторович, исполнительный директор Байкальского благотворительного фонда местного сообщества, координатор общественного движения «Серебряные волонтеры Бурятии», Улан-Удэ)	84

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Активному долголетию - личная ответственность

*Куприянова Валентина Иосифовна, кандидат исторических наук,
доцент кафедры истории, государства и права Дальневосточного
института управления РАНХ и ГС,
член правления регионального отделения Всероссийской общественной
организации «Союз пенсионеров России», Хабаровск*

Предлагаемая тема сформулирована широко, но в то же время - дает возможность выйти на уровень самой личности в процессе, который получил название активного долголетия. В рамках этой главной сюжетной линии нашей конференции мы говорим о качественной жизни в пожилом возрасте, успешном долголетии. При этом, совершаем «диетические подвиги», позволяем себе физическую нагрузку, ищем и находим занятия по душе, непрерывно учимся, даже получаем дипломы, становимся волонтерами, занимаемся общественной работой. Некоторые и в 65+ востребованы на рынке труда, однако, не более 8%. Еще занимаемся эстетизацией внешнего вида, протестуем против эйджизма и так далее. Все эти и другие наши движения или отсутствие таковых напрямую связаны с личностными позициями, личной ответственностью каждого из тех, кто подходит к трепетному возрасту и становится на эту тропу. Она, эта тропа, во многом еще не освоена в полной мере как в мировой, так и в особенности, в отечественной практике.

Как известно, понятие активного долголетия впервые сформулировано лишь в 2002 г. в Рамочной стратегии активного долголетия Всемирной организации здравоохранения. Эта дефиниция раскрывает «процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с целью улучшения качества его жизни в ходе старения» [1, с. 8]. Основные принципы активного долголетия были включены в итоговый документ второй Всемирной ассамблеи по проблемам старения - Мадридский международный план действий по проблемам старения 2002 года.

Политика активного долголетия направлена на развитие и реализацию потенциала человека, в основе которого лежит увеличение продолжительности жизни. Двусторонняя цель политики активного долголетия связана воедино задачами обеспечения условий для продолжения продуктивной и независимой жизни всеми гражданами, и одновременно направлена на мобилизацию потенциала стареющего общества для его устойчивого развития.

Рамочная стратегия активного долголетия предполагает многомерные и многоуровневые действия. Многомерность действий состоит в одновременном осуществлении мер по трем основным направлениям:

1) здоровье - увеличение продолжительности здоровой жизни, а также обеспечение доступа к медицинским и социальным услугам для всех нуждающихся в заботе и уходе;

2) участие - содействие полноценному участию граждан старшего поколения в социально-экономической, культурной и духовной деятельности в соответствии с их основными правами человека, способностями, потребностями и предпочтениями;

3) защищенность — по мере старения обеспечение прав человека и потребностей людей в социальной, финансовой и физической сферах, включая гарантии защиты, сохранения достоинства и заботы для тех, кто больше не может поддерживать и защищать себя сам. [1, с. 8].

В Российской Федерации понятие «активное долголетие» используется в таких стратегических документах и проектах, как Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года [2], национальном проекте «Демография», федеральном проекте «Старшее поколение» и других.

Знакомство с литературой по теме активного долголетия показало, что аспект личностной ответственности еще недостаточно акцентируется. Но это не означает того, что историографическая традиция в этом плане отсутствует. Достаточно вспомнить книги Н.М. Амосова, В.В. Мигулина, других авторов, которые предложили еще в советский период системы активного долголетия, значение которых актуально и в наши дни. Мы видим, что публикуются новые работы по данной теме в рамках различных областей знания. Однако в условиях кризиса появляются, к сожалению, в огромных количествах разного рода сомнительные «труды», где излагаются некие псевдосистемы, далекие от научных и рациональных. Время плюрализма и цифровизации имеет несомненные плюсы, равно как и минусы: заполнение коммуникативного пространства откровенной халтурой, где преобладают манипуляции. Наша задача - пропагандировать научные системы долголетия. Но выбор у каждого - свой.

Отметим также и то обстоятельство, что в более молодом возрасте мы особенно не задумывались о том, как будем обитать в ином возрастном состоянии, как к этому следует готовиться, какие ответственные личностные устремления и действия следует предпринимать. В советское время люди ориентировались в большей мере на опеку государства: «молодым везде у нас дорога, старикам - везде у нас почет». К примеру, лишь 17% лиц пенсионного возраста в нашей стране нынче занимаются физическими упражнениями и спортом. Но это уже то, что можно при всех уважительных допущениях назвать личной безответственностью, попустительством, если не саморазрушением по отношению к себе. Деформации сознания в этом плане возникли, конечно, не вчера, а гораздо раньше! Кстати, это наши ментальные свойства.

Есть такая шутка: английский премьер и долгожитель Уинстон Черчилль говорил: «Своим здоровьем я обязан спорту. Я им никогда не занимался». Подобные сюжеты часто можно услышать от людей старшего поколения, считающих, что поработали в молодости, а сейчас нужно

отдыхать: «я столько работала, напрягала свои мозги, пусть они теперь отдыхают...». Комментарии излишни.

Немало «приколов» на эту тему в интернете! Всевозможные истории, которые содержат беззлобное подшучивание над возрастными перипетиями... С комментарием: «Это нас ждет»! Хотя ведь не факт, что обязательно всех это ждет! Самоирония - неплохое средство, конечно, от уныния. Писатель Юрий Поляков, использующий литературные приемы гротескного реализма, пошутил: «Старость - это сарказм бога». Да, это так, можно и пошутить, главное - не унывать и не впадать в депрессию.

В публикациях чаще стали появляться акценты, касающиеся некоторых особенностей состояния общественного сознания населения старшего возраста. Можно согласиться с членом Общественной палаты РФ, директором агентства социальной информации Еленой Тополевой-Солдуновой, которая в качестве эксперта на одной из недавних конференций по активному долголетию отметила: «Общество довольно инфантильно. Большинство пребывает по многим параметрам личностного развития всю или большую часть жизни в подростковом состоянии. Оно характеризуется негативистскими и критиканскими установками («все равно все решат за нас», «мы ни на что не влияем», «жизнь несёт в основном страдания» и т.д.), верой в то, что хорошее обязательно будет перевешено плохим.

Чтобы люди вышли из этого состояния и не боялись старости, нужно учиться быть развитой личностью. Об этом должны подумать те, кто конструирует образовательные программы в школах и вузах» [3].

А вот теперь о том, что особенно важно в плане личной ответственности в процессе достижения целей активного долголетия.

1. Подходы, исследующие только юридические и социологические формы ответственности, рассматривают внешние последствия некоторых поступков, поведения. При всей важности и неоспоримости этих тем, все же во многом проблема сводится к субъективной ответственности: насколько человек способен предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них, осуществлять самостоятельно жизненные выборы и быть «автором» своего жизненного пути, подразумевать себя ответственным лицом. То есть наиболее адекватной и конструктивной (свободной и не навязанной извне) является не внешняя (объективная), а субъективная ответственность.

Мы видим, в мире ценность свободы приобрела такую исключительность, что разрушаются многие человеческие нормы и правила, даже вступая в противоречие с природой. Да, мир развивается, но негативные феномены показывают нам, что без принятия ограничений и ответственности в современном мире жить невозможно.

Особенности российской ментальности - например, низкая потребность в проявлении индивидуальности, готовность и умение быть частью сообщества, общинность сознания - привели к тому, что на уровне индивидуального сознания гипертрофированно развита внешняя ответственность. Большинство россиян считают, что они беспомощны перед социальными и политическими событиями и от них мало что зависит, что они не имеют возможности контролировать происходящие в их жизни

события. К тому же сегодня у каждого человека появилась возможность выбора практически во всех сферах жизни: профессии, места жительства, партнеров, политических деятелей и т. п. И ответственность за эти множественные выборы ложится только на личность. Таким образом, мы вступили в полосу тотальной ответственности. Вот почему эта проблема важна для российского общества в целом и для реализации задачи активного долголетия - в частности.

2. По мнению ряда авторов, ответственность является центральной личностной характеристикой, определяющей стиль жизни, дающей возможность личности оптимально разрешать противоречия и трудности жизни [4]. И с этим можно согласиться, оценивая свои пути-дороги, осмысливая исторический опыт, анализируя то, что происходит сегодня с нами.

3. На наш взгляд, в нашем обществе важно повысить значимость ответственности, придать ей гражданское звучание. Это касается и наших задач.

Следует добавить, что в 1997 году группа видных политических деятелей под руководством Г. Шмидта выступила с инициативой о создании Всеобщей Декларации Ответственности Человека, подчеркивая, что ответственность - единственная возможность создать равновесие между свободой и обязанностями [6].

4. В достижении активного долголетия в плане личной ответственности особенно важно предусмотреть личное планирование, постоянное саморазвитие, понимание того, что постулат «мне это уже не надо» - ложный! Мы же не можем обойтись без пищи? Почему же некоторые считают, что мозгу она с какого-либо возраста не нужна, он ее получил и теперь может отдыхать? Узнавание нового, неважно, какой деятельностью ты занимаешься, пусть это и домашние дела, - это несомненное эмоциональное удовлетворение от осознания того, что ты прирастаешь.

5. Личная ответственность должна быть и у людей так называемой, внешней среды, работающих с контингентом серебряного возраста. Речь идет о языковом такте, речевой культуре. Коннотации (лексические смыслы) у одних и тех же слов разные. Внук обращается «бабуля» или посторонний человек. Есть разница? Или врач говорит пациенту о развитии его болезни: «что вы хотите, вы уже так долго живете!» Или коуч: «она в серой одежде, молодая, а выглядит, как библиотекарьша. Даже вы выглядите лучше». Это по сути - профессиональная безответственность.

Еще одна деталь. Некоторые специалисты, работая с людьми старшего возраста, бесконечно используют деминутивы - уменьшительно-ласкательные слова (с аффиксом, придающим значение уменьшительности): поднимите ручки, опустите ножки, сядьте на скамеечку, поднимите пальчики.. и т.д. В отношении детей такое словоупотребление - уместно и понятно. Но ведь люди старшего возраста - это группа общественности, имеющая свои характеристики, которые, как представляется, не соотносятся с подобными практиками. То есть речь идет о языковом такте в

коммуникациях с представителями старшего поколения. Эта отдельная и весьма важная тема.

В целом, мы должны быть «жизнецепкими» людьми, с высоким уровнем личной ответственности: за себя, своих детей и внуков, край, регион, страну в меру своих возможностей, конечно! У нас в регионе немало делается для нас, представителей мудрого возраста. Может это и не компенсирует невысокие пенсии у большинства, но занятие по душе найти несложно. Программы Центров работы с населением, мероприятия для старшего поколения различных общественных организаций в крае, мероприятия власти и бизнеса создают базовую среду для активного долголетия. Мы ощущаем весомую ресурсную поддержку органов власти: пенсионный фонд, министерство внутренней политики, социальной защиты населения, культуры, спорта др. У нас такая разветвленная структурированная общественная организация, как Совет ветеранов, есть Союз пенсионеров. Полезные и творческие мероприятия уже немало лет проводит АНО «Дальневосточный институт содействия общественному развитию». Вот и нынешняя конференция поможет многим в формировании культуры активного долголетия. Спасибо организаторам!

Философ Ф. Ларошфуко написал: «На свете мало недостижимых вещей, будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь к любой цели!» Уместно добавить: и больше ответственности. Здоровья всем и успешного долголетия!

Литература:

1. Концепция политики активного долголетия: научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М.А. Морозовой, О. В. Синявской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». - М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020 - 40 с.

2. Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 05.02.2016 N164-п// http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_193464/

3. Встретить старость без страха и с достоинством // <https://pensioner54.ru/osnovnye-razdely/zdorove/obraz-zhizni-na-pensii/4834-vstretit-starost-bez-strakha-i-s-dostoinstvom>

4. Дементий, Л.И. Ответственность личности как свойство субъекта жизнедеятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени д.псих.наук // <https://www.dissercat.com/content/otvetstvennost-lichnosti-kak-svoistvo-subekta-zhiznedeyatelnosti>

5. Колосницына М., Хоркина Н. Государственная политика активного долголетия: о чем свидетельствует мировой опыт // М., // <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-politika-aktivnogo-dolgoletiya-o-chem-svidetelstvuet-mirovoy-opyt/viewer>

**Сохранение населения, здоровье и благополучие людей
как приоритет в достижении национальных целей развития.**

Афанасьева Т. Б., директор БФ «Сибирский», Новосибирск

Я в своем докладе хочу осветить достаточно глобальные вопросы. Все вы наверное знаете, что летом был издан Указ президента № 474, где были скорректированы майские указы 2018 года, уменьшено количество задач, скорректированы целевые показатели. Мы будем говорить о перспективах, которые открываются перед нами до 2030 года. Тридцатого октября правительство должно было предоставить новые индикаторы и новые цифры по реализации национальных проектов. Я пока не видела, представлены ли эти цифры, возможно идет какая-то задержка. Но в любом случае к Новому году они появятся.

Так, определены пять национальных целей развития:

- Сохранение населения, здоровье и благополучие людей.
- Возможности для самореализации и развития талантов.
- Комфортная и безопасная среда для жизни.
- Достойный эффективный труд и успешное предпринимательство.
- Цифровая трансформация.

Я остановлюсь на первой цели, поскольку она непосредственно связана с темой конференции.

Первая цель может диагностироваться по четырем следующим показателям:

- Обеспечение устойчивого роста численности населения РФ.
- Повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет.
- Снижение уровня бедности в 2 раза по сравнению с показателем 2017 года.
- Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов.

Как я уже сказала, по сравнению с Майским указом 2018 года, эти показатели несколько скорректированы. Если в 2018 году эти цели ориентировали нас на 2024 год, то летний указ 2020 сместил эти цели на 2030 год.

Относительно задачи самореализации, предусмотрено 15%-ное вовлечение граждан в волонтерскую и добровольческую деятельность. Конечно, как 70 % занимающихся спортом, так и 15 % добровольцев – задачи непростые. Но они поставлены и их будут стремиться все-таки решать.

Один из показателей в рамках второй цели (Возможности для самореализации и развития талантов)– увлечение в три раза посещений культурных мероприятий. Этот показатель представляется весьма странным, т.к. не очень понятно, как он отражает возможность самореализации. Но это значит, что культурные учреждения будут всячески увеличивать

привлечение зрителей. Понятно, что это станет возможным после окончания коронавирусных ограничений.

Относительно четверной национальной цели (Достойный эффективный труд и успешное предпринимательство), если раньше ставилась задача повышения реальных доходов граждан, то сейчас ставится задача их не снижать. Это выглядит в нынешних условиях более реалистично.

Если вернуться к цели роста продолжительности жизни, то стоит обратить внимание на следующие данные Росстата (это данные за 2017 год):

- от туберкулеза умерло 9 614 человек;
- ВИЧ – от него за один только год умерло 20 тыс. человек;
- в целом от вирусов, инфекций и паразитарных болезней умерло 35 045 человек;
- злокачественные опухоли и новообразования забрали жизни у 294 587;
- жертвами сахарного диабета стали 36 962 жителя России;
- вследствие пагубного воздействия алкоголя погибло 4 417 человек (в эту категорию попадают такие случаи, как хронический алкоголизм, психические расстройства, психозы, энцефалопатия, слабоумие);
- вирусные гепатиты забрали еще 2 124 жизни;
- болезни нервной системы погубили 102 550 человек;
- не менее опасными являются травмы и отравления – 152 741 случай;
- ДТП – 15 013 смертей;
- случайные утопления – 5 080 случаев;
- самоубийства – 20 278;
- инсульт – 6 236 человек;
- от старости умерло 95 890 жителей страны.

Данные явно невеселые. Необходимо задаться вопросом: где же мы теряем продолжительность жизни?

Очевидно, что причина в огромной степени зависит от здравоохранения. Продолжительность жизни теряется как на лечении хронических заболеваний, на отсутствии паллиатива; реабилитация – также очень слабое звено. Очень слабо первичное звено: поликлиники, приемные пункты. А именно этому звену отводится 50% продолжительности жизни. В новых национальных проектах большие средства предусмотрены именно на развитие этого звена.

Система долговременного ухода, которая в настоящее время активно разрабатывается, тоже будет, вероятно, смещена к 2030 году.

Большое внимание уделяется сегодня созданию гериатрических кабинетов. Все больше людей начинают пользоваться услугами гериатров.

Вместе с тем, если обратить внимание на приведенные данные, то можно сказать, что существенный вклад в продолжительность жизни вносит и образ жизни (его доля в увеличении продолжительности жизни – примерно 50%), и среда (ее вклад – примерно 25%). Здравоохранению в этом вопросе отводится только примерно 10-15%. Это не значит, что систему здравоохранения не надо совершенствовать. Это просто означает, что это не самый главный фактор в вопросе увеличения продолжительности жизни.

Старение населения – это глобальный вызов, с которым сталкиваются все страны мира. Это вызывает серьезные изменения в пенсионной системе, как и в здравоохранении, социальном обслуживании. Их роль существенно возрастает.

Надо признать, что без увеличения пенсионного возраста, без сохранения потоков мигрантов, количество трудовых ресурсов конечно оказывается в дефиците. В году пандемии примерно 22 % мигрантов покинули Россию в силу понятных обстоятельств. Дефицит рабочей силы на неквалифицированных должностях уже проявляет себя. Можно по-разному с эмоциональной точки зрения относиться к повышению пенсионного возраста, но надо признать, что это позволило многим продолжить трудовую деятельность, сохранить их в числе трудовых ресурсов.

Вот еще несколько цифр, подтверждающих эти утверждения:

- численность населения в возрастах от 40 до 54 лет увеличится почти на 4,7 млн, а экономически активных - на 4,5 млн человек;
- численность населения от 55 до 64 лет уменьшится на 3 млн, но благодаря повышению пенсионного возраста число экономически активных вырастет на 1,3 млн человек;
- численность лиц от 65 лет и старше увеличится на 5,2 млн, число экономически активных в этих возрастах возрастет как минимум на 0,6 млн человек.

В связи с этим заметим, что при существующей естественной убыли населения для стабилизации численности населения миграционный прирост должен быть на уровне 300- 350 тыс. человек в год. Между тем, в последние годы миграционный прирост в России ниже указанной величины. В 2020 г. из-за пандемии COVID-19 он составит по оценкам Института демографии НИУ ВШЭ, порядка 80 тыс. чел.

Однако вернемся к теме пенсионного возраста. Повышение пенсионного возраста создает определенное напряжение между поколениями, т.к. создает конкуренцию между поколениями за рабочие места. Усиливается дискриминация пожилых людей, расширяется практика ограничения их прав – трудовых и гражданских. Такая возрастная дискриминация характерна не только для России. Этим достаточно давно занимается Организация объединенных наций, создавались специальные документы, призванные ограничить эту дискриминацию.

Но часто даже декларируемые цели этих программ и документов направлены на решение только одной проблемы – улучшение условий доживания, т.е. все равно предполагается исключение пожилых людей из активной жизни. Это, конечно, неправильно. И это становится все более очевидным сейчас, когда мы понимаем, что само понятие возраста претерпело очень большие изменения. Если раньше женщина в 50 лет уже готовилась выйти на пенсию и воспринимала себя бабушкой, то сейчас в 50 лет женщины еще рожают и становятся молодыми мамами. Иными словами, понятно, что само понятие возраста и возрастного понятия требуют абсолютно других подходов.

Обратимся к следующей национальной цели: достойный эффективный труд и успешное предпринимательство. Надо понимать, что все цели между собой связаны. Например, в качестве индикатора предусмотрено обеспечение темпа устойчивого роста доходов населения и уровня пенсионного обеспечения не ниже инфляции.

Для достижения целевых показателей по доходам и бедности нужен рост ВВП 3% в год. Он достигается только при инновационных решениях. Эти решения - на рынке труда и в образовании, а также в социальной поддержке.

Одним из современных признаков социальной поддержки выступает привлечение в эту сферу некоммерческих организаций, которые, с одной стороны, решают проблемы социального обслуживания, и в то же время, они создают рабочие места в социальной сфере. С этой целью им выделяются гранты и субсидии. Иными словами, стоит задача расширения рынка в социальной сфере в том числе, за счет привлечения на этот рынок некоммерческих организаций. Как далее будет эта ситуация развиваться, посмотрим.

Ответы на системные вызовы на рынке труда

- новые меры поддержки малого и среднего бизнеса, направленные на поддержку старта бизнеса и быстрорастущих субъектов МСП;
- стимулирование освоения новых перспективных страновых и продуктовых рынков, включая рынок социального обслуживания населения для некоммерческих организаций;
- достройка системы непрерывного образования для постоянного обновления знаний, внедрение системы ваучеров на переобучение;
- модернизация службы занятости.

Создание новых секторов занятости на примере НКО для социального обслуживания

За рубежом оплачиваемые сотрудники НКО в среднем составляют 3,3% экономически активного населения, в то время, как в России - 1,2%.

За рубежом в социальном обслуживании занято 19% сотрудников НКО. В России же половина НКО сориентирована на поддержку граждан в трудной жизненной ситуации. Новая модель социального обслуживания, предполагающая, в том числе, развитие системы долговременного ухода, потребует дополнительно 100-150 тыс. социальных работников / волонтеров.

Привлечение волонтеров к этой деятельности – вопрос достаточно спорный. Тем не менее, на них делается определенная ставка.

Таким образом, у нас и так примерно половина некоммерческих организаций сориентирована на поддержку граждан в трудных жизненных ситуациях. Этот год показал, что труд волонтеров может быть очень разнообразным: это и доставка пенсионерам продуктов, и психологическая помощь, и, например, как у нас в Новосибирске помощь пенсионерам в выгуле домашних собачек, когда сам пенсионер не имеет возможности выйти на улицу и т.д. – т.е. такие формы помощи, о которых в обычной ситуации трудно было даже подумать, но нестандартная ситуация породила нестандартные решения.

Обычно в обществе бытует мнение, что люди пенсионного возраста – это люди, ослабленные физически и умственно, не способные к усвоению новых знаний, они отстают в профессиональном, культурном развитии, это ведет к ограничению приема их на работу. Естественно, возникает вопрос создания системы постоянного обновления знаний, системы, предоставляющей возможности пожилым людям получать новые знания. Следует подумать о системе защиты прав и интересов пожилых людей, как есть защита прав предпринимателей. Возможно, появится институт уполномоченных по защите прав пожилых людей.

Мы понимаем, что объем новой информации растет очень быстро, считается, что обновляется информация каждые пять лет. Естественно, новыми знаниями надо овладевать. В стране пока отсутствует система кардинального обновления знаний, особенно для людей пожилого возраста. Это происходит в основном силами некоммерческих организаций, ряда бюджетных организаций, таких как центры социального обслуживания, библиотеки.

Но сказать, что сформирована хорошо слаженная система, куда бы мог обратиться пенсионер по месту своего проживания, пока нельзя. Задача создания такой системы очень актуальна. И внимание в этом вопросе к некоммерческим организациям будет только расти.

Все названные задачи и показатели их решения войдут в показатели оценки регионов, региональной и муниципальной власти.

Жить счастливо после 70 – миф или реальность?

*Сысоева Ольга Владимировна,
кандидат психологических наук,*

доцент Дальневосточного государственного медицинского университета

Работая достаточно давно психологом и преподавателем, хочу отметить, что многие молодые люди – даже студенты нашего медицинского университета считают, что активная жизнь человека заканчивается где-то после сорока лет. А дальше уже упадок сил – и физических, и психологических. В рамках курса «Психологии профессий», «Психология жизненных кризисов», которые я преподаю, я развенчиваю их представления. Благо, современная реальность позволяет это сделать через наглядную демонстрацию того, что не только в Европе, но и у нас в стране люди 70+ живут достаточно счастливо, особенно, если брать нас, психологов, и моих иностранных коллег: чем старше мы становимся, тем в профессиональном поле становимся более востребованными.

Хочется представить немного теории. Обычно последний период жизни человека называют старостью. Д.Б. Бромлей выделяет помимо старости (55 - 70 лет) еще дряхлость (после 70 лет). Правда, такая периодизация не вполне официальна, например, период дряхлости не вошел в учебники.

Хорошо всем известный Э. Эриксон называл последний период жизни поздней зрелостью. И, если помните, не только по Эриксону, но и по современным исследователям, последний кризис, который нас настигает, - это кризис 70 лет. В частности, об этом писал И. Ялом в своей книге «Лекарство от любви»: в 70 лет люди влюбляются, начинают новую жизнь. 70 лет – это не возраст маразма.

Интересно высказывание М.М. Пришвина на тему возраста: «Неважно прошло у меня и детство, и отрочество, и юность, и вся молодость - все суета. Но старости начало (65 лет) меня радует...».

Подобные высказывания в моем восприятии – восприятии психолога, помогают современным людям в этом возрасте немного сменить локус восприятия реальности, несмотря на все нюансы современности, связанные с вирусом и самоизоляцией.

Опять обратимся к Э. Эриксону: в период поздней зрелости «фокус внимания человека» сдвигается от забот о будущем к прошлому опыту. Тем не менее Э. Эриксон выделяет здесь, как и на предыдущих возрастных этапах, две основные линии развития. Если человек «каким-то образом заботился о делах и людях... переживал триумфы и поражения в жизни... был вдохновителем для других и выдвигал идеи», у него «могут постепенно созревать плоды... предшествующих стадий». Происходит так называемая «эго-интеграция», связанная с суммированием и оценкой всех предшествующих стадий развития личности. И на сегодняшний день, когда сняты практически все ограничения по возрасту, люди, чем старше становятся, тем больше освобождаются от социальных долженствований: должен детям, внукам и т.д. Например, в нашем университете возникла тенденция, что на дневное отделение приходят обучаться люди в 40+. У нас есть такие студенты, которые поступают на первый курс в 45 лет. Они закончат в 50-52 года. И это будут самые востребованы е специалисты, т.к. наша сфера «человек-человек» не настолько физически трудоемка, зато требует понимания людей, жизненного и социального опыта. А это именно те качества, которыми обладают возрастные студенты.

Мы знаем, чем больше человек трудится интеллектуально, тем больше шансов жить долго и счастливо, т.к. мозг постоянно напрягается.

Уже упомянутый выше М.М. Пришвин до конца жизни сохранил высокую творческую продуктивность. Его дневниковые записи, относящиеся к возрасту 77-80 лет, свидетельствуют о психологической молодости: «Я представляю собой консервированного юношу и об этой юности все время пишу»; «Золотое детство» - это не в прошлом, а это наши сокровенные личные возможности в настоящем».

В самом начале нашей эры Л. Сенека писал: «нужно стараться, чтобы жизнь наша, подобно драгоценности, брала не величиной, а весом. Будем мерить ее делами, а не сроком...».

В Америке был проведен очень интересный эксперимент: изолировали на один или три месяца (не помню точно) людей 70+ и предоставили им условия проживания, соответствующие тем, что были в их возрасте 50, т.е. убрали телевидение, гаджеты и другие современные устройства, создали тот

интерьер, в котором они жили 20 лет назад. Экспериментаторы регулярно измеряли их пульс, давление и другие параметры организма. Было замечено, что проживание в интерьере 50 лет привело к улучшению их физиологических показателей. Это еще раз доказывает, что велика сила не только самовнушения, но и самоощущения: если мы считаем, что 70 – это дряхлость, то так и будем себя ощущать, если считаем, что 70 – это возраст новых возможностей, возраст реализации тех желаний и стремлений, которые по разным причинам не удалось реализовать раньше, то будем ощущать себя значительно более молодыми.

Достаточно широко известен проект Владимира Яковлева «Возраст счастья» или главные секреты долголетия.



Люди из проекта «Возраст счастья» и в 80-90 лет еще не собираются на покой, не отказываются от жизни, напротив – эти старички-живчики совершают невероятные вещи, делают новые открытия, ставят рекорды, вовсе не добиваясь признания, всё это они делают для себя, продолжают, или даже, только начинают жить на полную катушку, наперекор всем запретам врачей и придуманным обществом ограничениям.

Приведу несколько вдохновляющих примеров от Владимира Яковлева:



Фаджа Сингх в 101 год пробежал Лондонский Марафон.



Дорис Лонг в 98 лет продолжает увлекаться промышленным альпинизмом, спускаясь с 70 метровых зданий, и не собирается прекращать свои занятия, как минимум до 100 лет.



Александр Розенталь, несмотря на возраст 96 лет регулярно, 3 раза в неделю, катается на горных лыжах.



Хедда Болгар из США, известный психотерапевт, в 103 года принимает пациентов, а также регулярно посещает профессиональные конференции, читает лекции. В Европе и Америке существует установка, что психотерапевт не может быть моложе своих клиентов. Поэтому клиенты 90 лет и старше счастливы, что у них есть такой терапевт.



Джоанна Кваас в 86 занимается акробатикой и выполняет сложнейшие упражнения на брусьях.



Психолог, одна из основателей движения самопомощи, автор более тридцати книг популярной психологии, в том числе широко известной в мире книги "You Can Heal Your Life". Основатель издательской компании Hay House Publishing, радио Hay House Radio, благотворительного фонда The Hay Foundation. Сама прожила 90 лет. Пережила онкологию, не ушла в болезнь, победила ее. Через эту победу над онкологией родилось целое терапевтическое направление «Помоги себе сам». В интернете много записей ее книг, записи ее тренингов, которые могут быть полезны для тех, кто работает со старшим поколением.



Анн Анселин-Шутценбергер, французский психолог, доктор психологических наук, профессор, основатель Международной ассоциации групповой психотерапии. Родилась в 1919 г. в Москве, умерла в 2018 г. (98 лет), в Париже. Прожила сложную жизнь. Является основателем метода психогенограммы, который позволяет посмотреть не только на свою жизнь, но и на жизнь своего рода и проанализировать все поколенческие травмы, чтобы продолжать свой путь, освободившись от травм. До последнего работала, читала лекции. Во время последней конференции, в которой она участвовала, ей было 90 лет.



Ныне живущий Джеймс Холлис (род.в 1940 г.) – директор института Юнга в Цюрихе, доктор философии: «В конечном счете мы не можем решить все свои проблемы, ибо жизнь - это не проблема, которую необходимо решить, а эксперимент, который надо прожить. Достаточно того, чтобы, страдая, находить в ней все более глубокий смысл».

Джеймсу Холлису принадлежат и другие слова: «Я — это не то, что со мной произошло; я — это то, кем я хочу стать. Целью жизни является не счастье, а смысл» (Книга «Душевные омуты»). Из этого следует очень важный вывод: если человек обретаем смысл, то несмотря на возраст, на недостатки, на лишения, он найдет в себе силы все преодолеть, он найдет союзников и сможет жить счастливо в любом возрасте.

Саногенное мышление и творческая деятельность – секреты сохранения психического здоровья пенсионера

*Боровкова Тамара Ивановна,
к.п.н., доцент, ДВФУ, Владивосток*

Многим известна поговорка: повторяя поступки, создаешь привычку, сеешь привычки – пожинаешь характер, а характер создает судьбу. Если от мыслей зависят поступки и их последствия, то оказывается, что судьба зависит от стиля и привычек мышления человека.



Психическое здоровье характеризуется, прежде всего, следующим.

1. Умение выстраивать отношения с окружающими.

2. Желание и способность работать. Это – не только профессиональная деятельность, но и творчество, вклад в общество. Создавать то, что ценно для самой личности, его семьи, общества – важно для психически здорового человека.

3. Автономия. Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность, не страдает зависимостью, не пытается компенсировать отсутствие контроля за одной из сфер жизни гиперконтролем в другой.

5. Эмоциональная устойчивость. Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находиться в контакте с разумом.

Показателями психического здоровья являются:

- эмоции
- мышление
- память
- темперамент
- характер

Философия – это основание мировоззрения человека, определяющее стиль его мышления и в конечном счете определяющее поступки и кризисы, в которых он оказывается.

Саногенное мышление – это научно обоснованная философия обыденной жизни

Ю.М. Орлов, российский учёный, доктор психологических наук, профессор педагогики, психологии и философии, создатель теории и практики Саногенного (оздоравливающего) Мышления (СГМ) в своей книге «Оздоровляющее (саногенное) мышление» [5].

- *Саногенное мышление расширяет многообразие ходов мысли и раскрепощает мысль, предлагая новые программы, уменьшающие эмоциональность. Чтобы мыслить саногенно, нужно выработать новые привычки думать о конкретной эмоции, скажем, об обиде, стыде и зависти. Тогда эти эмоции не смогут однозначно программировать ход мыслей.*

- *Единственно правильный путь адаптации к своим эмоциям – это научиться правильно обижаться, правильно быть виноватым, правильно оскорбляться и правильно стыдиться, так, чтобы опыт переживания способствовал личностному росту и повышению саморегуляции.*

- *«Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы каждого человека. Я с удивлением обнаружил, что саногенное мышление оказывает огромное влияние на психосоматические заболевания. Другими словами, это различные болезни тела, вызванные отрицательными эмоциями и состоянием сильного эмоционального стресса. Причем более половины случаев гипертонической болезни, рака, заболеваний щитовидной железы, гастрита, язвы желудка, ревматоидных артритов, кожных и других заболеваний современная медицина относит именно к*

психосоматике. Если, например, на обиду у человека возникает пищеварительная реакция, то, когда он размышляет свою эмоцию, она перестает быть пусковым механизмом этой патогенной реакции. И человек выздоравливает».

Психика сама способна управлять организмом.

«Мозг, – говорил Джон Мильтон, – сам может сделать рай из ада и ад из рая».

В Библии говорится: *«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости»* (Притчи Соломона, 17, 22).

Трудно сказать, какие именно физиологические и психические изменения, вызываемые юмором, происходят в организме человека. Об этом на протяжении веков задумывались не столько врачи, сколько философы и ученые.

Почти четыре столетия назад Роберт Бартон в книге «Анатомия меланхолии» описал свои наблюдения: «Юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе». Бартон назвал радость «машиной для тарана стен меланхолии» и утверждал, что она несет в себе исцеление от болезней.

«Полагаю, что именно вовлечение человека в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к статистически оправданной, пожалуй, удивительной ситуации, когда «умные живут дольше». Оживает мозг, оживает организм. Существующие связи между клетками и структурами мозга становятся более активными, образуются новые связи и, скорее всего, новые клетки, нейроны», – утверждает Наталья Бехтерева, советский и российский нейрофизиолог, крупный исследователь мозга. Творчество поднимает любую деятельность на качественно новый уровень, вовлекая дополнительные возможности мозга. Долголетние наблюдения ученого показали, что под влиянием сверхзадач постепенно восстанавливаются те возможности организма и мозга, которые казались почти или совсем ушедшими вместе с годами. «Важнейшим механизмом в развитии творческого ренессанса, как я полагаю, является именно прорыв через стереотипы, ...», «Внутренняя сила мысли, процесс творчества могут не только помочь преодолеть физические недуги, но и значительно продлить жизнь...».

Казинс Норман в своей книге «Анатомия болезни» с точки зрения пациента размышляет о лечении и выздоровлении:

... Но не все эмоции приносят нашему организму вред, положительные эмоции действуют только благотворно. Во всяком случае, еще задолго до моего серьезного заболевания я был глубоко убежден, что творчество, воля к жизни, надежда, вера и любовь необходимы для хорошего самочувствия и исцеления от недуга. Положительные эмоции – это переживания, дарующие здоровье.

... Психика человека контролирует боль, ей принадлежит ведущая роль в борьбе с болезнью. И на сознательном, и на подсознательном уровнях психика «приказывает» организму реагировать определенным образом. В результате происходят изменения не только психологические, но и биохимические.

Системная модель М. Чиксентмихайи определяет творчество как специфическое состояние человека, приносящее радость и удовлетворенность и возникающее, когда он прорывается через свои собственные границы и приобретает себя в других или другом, когда его собственный мир начинает расширяться

Состояние, способствующее творчеству, не зависит полностью от объективной природы возможностей или объективного уровня способностей, а определяется восприятием своих способностей и возможностей для их реализации, что позволяет открыть новые возможности и ведет к развитию личности.

Труд усвоения нового, преодоление себя, выход к новому уровню мироощущения – это поступок. Чтобы обеспечить пространство развития личности пожилого человека, необходимо доверить ему самому сделать выбор своей судьбы и нести ответственность за сделанный выбор [6].

Снятие неопределённости представляет собой процесс установления смыслов и значений жизненных ситуаций. При этом пожилой человек после выхода на пенсию должен сам выработать требования и к своему поведению, стать жёстким и в то же время гибким контролёром взаимоотношений с окружающими. Ему надлежит стать суверенным источником собственных самооценок, то есть личностью, способной не только противостоять негативным стереотипам, но и способствовать формированию позитивной. По мнению Л. И. Анцыферовой, для благополучного старения пожилой человек должен из содержательного многообразия окружающего мира создать оптимальные условия своей жизнедеятельности и развития.

Новый подход к проблеме развития и самоопределения личности в рамках субъектного подхода представлен в серии работ А. А. Деркача и Э. В. Сайко [4]. Авторы рассматривают развитие субъекта как объективно осуществляемый, сложно организованный процесс, в котором в качестве его образующих выступают две стороны развития – саморазвитие и самореализация. Объективно заложена в индивиде потребность, возможность, способность, необходимость – дать – отдать себя для себя, самоутвердиться, самоактуализироваться, самоосуществиться, самореализоваться, войти в социальный мир социально признаваемым и т. д.

Именно самореализация (процессуально воспроизводимая как компонент развития в онтогенезе), полагающая «выход» человека в социум (в разных формах его реального осуществления, в том числе в микросоциуме) и потребность представить себя в нём в своей творческой действительности, в наибольшей степени обеспечивает пространство – дистанцию и способ накопления его субъектного потенциала. В результате формируется соответствующий уровень возможности действительной реализации растущей потребности и способности творческого самоосуществления человека как субъекта активного действия. И такая способность активного действия в качестве субъекта социального действия и субъекта исторического действия проявляется в условиях, когда человек получает возможность реализовать свои творческие способности и

потребность в своём творческом самоосуществлении в социально значимой, социально признаваемой деятельности, достигая реального акме.

По словам В. Франкла, человек на протяжении всей жизни ориентирован на смысл и стремится к ценностям, но при этом должно быть осознание собственной ответственности. Последнее представляется особенно важным, поскольку деформация личности в старости характеризуется, прежде всего, именно отказом от личной ответственности за собственную жизнь и благополучие близких.

Само искание смысла уже даёт смысл жизни. обретение нового смысла жизни формирует у пожилого человека ощущения расширения границ личностного пространства, переживание открытия новых горизонтов деятельности и самопознания [2].

Рефлексия потребности и возможности создаст внутреннюю необходимость социального действия, что проявится в активном поиске возможностей. Поиск – это самодвижение личности, это форма прорыва в новое для пожилого человека, это та форма деятельности, в которой он переходит «через себя» [3].

В то же время социально значимая деятельность требует усвоения нового. Труд усвоения нового, преодоление себя, выход к новому уровню мироощущения – это поступок. Но именно поступки придают деятельности нравственный смысл, социальное звучание.

Субъектность пожилого человека проявляется в том, что он не просто живёт, увлекаемый заключенными в нём силами, но и прилагает усилия, чтобы выстроить свою жизнь. Он способен относиться, занять оценочную позицию к жизни вообще и к своей жизни в обществе. По мнению С. Л. Рубинштейна, человек ответственен за выстраивание своей жизни; эта ответственность предполагает выявление потенциально присущих человеку свойств нравственности, духовности во взаимоотношениях и саморазвития.

Возможный путь развития личности в старости – это возврат в общество через выбор и осуществление социально значимой деятельности. Благодаря этому возможно поддержание и развитие связей с обществом, через эту деятельность пожилой человек обретает возможность трансляции своего уникального опыта. Однако развитие личности пожилого человека в социально значимой деятельности происходит только в том случае, если ей придаётся смысл труда, а не досуга.

Как указывает С. Л. Рубинштейн [6], психологический смысл труда заключается в том, что в нём складывается характерная для человека способность к действию дальнего прицела, опосредования, далёкая мотивация. По его словам, труд – это основной закон развития человека, он требует усилия, преодоления внешних и внутренних препятствий. Таким образом, добровольный посильный труд порождает у пожилого человека ощущение собственной значимости. Само развитие человека в труде связано с появлением возможности для дальнейшего выбора, с увеличением степени свободы действий. Трудовая деятельность пожилых людей – это дело их собственного глубинного выбора, но общество обязано им продемонстрировать пространство этого выбора и его цену с точки зрения

возможности развития. Чтобы обеспечить пространство развития личности пожилого человека, необходимо доверить ему самому сделать выбор своей судьбы и нести ответственность за сделанный выбор.

Экспериментирование с жизненными ролями помогает субъекту обрести себя в новом качестве и продуктивно изменить свою жизнь; способствует переосмыслению жизненного опыта его в плане достижения новых целей. Продуктивная установка оценивать свою жизнь по критерию успехов и достижений позволяет пожилому человеку противостоять негативным общественным стереотипам [1].

В гуманистической психологии акцент на проблеме самопознания связан с тезисом о свободе человека, **реализуемой в его выборах**. Таким образом, возможность социализации и развития личности пожилого человека предстаёт как возможность создания условий для его саморазвития, благодаря предоставлению ему выбора – кем быть, каким быть, с кем быть и т.д.

Культура есть человеческая деятельность с присущим ей онтологическим статусом, ценностями, субъектом, который выступает в двух ипостасях – творца и продукта культуры (М.С. Каган), а творчество – «выход из себя, забвение о себе, устремление к тому, что выше меня» (Н.А. Бердяев). Творчество как ценность для субъекта выступает сферой наполнения жизни смыслом, реализации свободы, создания собственной реальности, соответствующей внутренним запросам индивида.

Человек вынужден искать свои возможности и создавать свой мир в мире культуры.

Литература

1. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
2. Бердяев Н. А. Самопознание: опыт философской автобиографии. – М.: Мысль, 1990.
3. Выготский Л. С. Проблема возраста // Хрестоматия по детской психологии. М.: ИПП, 1996. – С. 28–34.
4. Деркач А. А., Сайко Э. В. Деятельность как основание акмеологического развития субъекта и надситуативная активность субъекта как действенный фактор её развития // Мир психологии. – 2008. – № 2. – С. 193–200.
5. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 2.

Особенности тренинга социальных умений и когнитивных навыков в работе с пожилыми людьми

И.В. Пахно, кандидат психологических наук, доцент, г. Хабаровск

В современной психологической практике не так много методов, разработанных специально для работы с пожилыми людьми. Б.Г. Карвасарский, обращаясь к геронтологической практике, описывает комплекс средств, нацеленных на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций. И несмотря на то, что с момента написания его труда «Психотерапия» прошло уже 20 лет, он не потерял актуальности, а положение об имеющейся у пожилого человека сохранной продуктивности легло в основу программ как индивидуальной, так и групповой психологической помощи [2].

Многие специалисты в области психологической помощи пожилым людям сходятся во мнении о том, что целью психорегуляции в указанном возрасте является стимуляция активных творческих процессов, расширение опыта и масштабов работы человека после выхода на пенсию, что, в свою очередь, тренирует его волю к труду и укрепляет чувство собственного достоинства.

Часто способность пожилых людей к обучению недооценивается, тогда как в большинстве случаев в результате тренинга они не только восстанавливают утраченные функции и навыки, но и вырабатывают новые.

Пол Балтес, американский исследователь механизмов компенсации структур интеллекта, уязвимых под влиянием возрастного фактора, создал модель адаптационного механизма, поддерживающую интеллектуальную активность в старости. результативность для самих участников. С возрастом изменение умственной деятельности происходит в трех направлениях: 1) по линии селекции (отбора) — снижение объема функционирования с возрастом побуждает пожилых людей отбирать только те виды активности, с которыми они справляются наилучшим образом; 2) по линии оптимизации — она предполагает возможность поддержания уровня выполнения деятельности в некоторых областях в результате увеличения объема практики, более тщательной подготовки к деятельности и использования новых технологий; 3) по линии компенсации — она становится необходимой, когда задачи, которые возникают в ходе выполнения деятельности, значительно превышают тот актуальный потенциал, которым обладает пожилой человек, и возникает необходимость переструктурирования ситуации в целом. Согласно этой модели, работу с пожилыми людьми следует строить по принципу: от простого - к сложному, от известного - к неизвестному, с увеличением когнитивных тренировок. Все занятия должны быть не просто интересными и развлекательными, а иметь четко фиксируемую результативность для самих участников. Эту же мысль подчеркивает и Марина Валерьевна Ермолаева отечественный исследователь проблем старения в своем учебном пособии «Психология зрелого и позднего возрастов» [1].

Обращаясь к вопросу о методах психотерапии в работе с пожилыми людьми, М.В. Ермолаева отмечает тренинги социальных умений и когнитивных навыков как самые эффективные и развитые. Эти тренинги проводятся как по отдельности, так и в единой программе. В специальной

литературе приводится множество примеров разработки таких тренингов зарубежными и отечественными авторами. Например, в книге Э.Д. Смит «Стареть можно красиво» приводятся фрагменты тренинга когнитивных навыков. Автор дает ряд рекомендаций (правило проверки, «все мое место», ведение записей и др.), которые позволяют успешно справляться со снижением эффективности памяти, внимания, логического мышления [3].

Популярны также и другие методы развития когнитивных функций: разгадывание кроссвордов, пополнение знаний языков, чтение, посещение лекториев, клубов, интеллектуальные игры; применяются такие методы, как творческое самовыражение (театр, различные ручные умелости).

Тренинги социальных навыков стали очень популярными особенно в последнее время. Это, в первую очередь, занятия, направленные на овладение такими социальными навыками, как грамотное использование современных гаджетов, программ, платформ и банковских услуг. В современном мире такие знания очень востребованы и даже жизненно необходимы. Другой аспект социальных навыков связан с взаимодействием пожилого человека в социуме: новые способы общения, совладания с чувством одиночества и др. Важнейшей целью психологической работы с пожилыми людьми является выработка у них умения справляться с трудностями. А трудности, как известно, у всех разные. Например, трудности педагогов в возрасте 60+, а таких в среднем профессиональном образовании свыше 50%, это не только удаленное преподавание. Главной трудностью педагоги назвали все ускоряющийся темп педагогической деятельности, необходимость постоянно обновлять программы по своим предметам, находиться в «креативном тоне». Это влечет за собой повышение уровня стресса, профессионального выгорания, тревоги. Для оказания помощи и поддержки педагогам в такой стрессовой ситуации была разработана программа «Сохранение и развитие когнитивных способностей преподавателей СПО», продолжительностью 40 часов. Эта программа – синтез различных методов групповой работы и психокоррекции. В основу программы легли методы образовательной кинезиологии Пола Деннисона, под названием «Гимнастика мозга», развитие головного мозга через движение. На тренинге участники выполняли специальные движения для развития когнитивных функций и составляли программы личных балансов, рисовали, пели и танцевали, сочиняли рассказы. А так как обучение происходило почти без отрыва от производства, то я просила сразу же апробировать изученные методы в практике – на занятиях со студентами. Как известно, повторение – мать учения, и, обучая другого, обучаешься сам. Изучая обратную связь участников программы и опрашивая методистов тех учебных заведений, где участники работают, мы пришли к выводу, что тренинг был полезен как в вопросах здоровьесбережения, так и для повышения социальной и профессиональной активности, снижения уровня стресса. Работа по этой теме продолжается и сейчас в рамках исследования профессионального долголетия педагогов.

Особенное в групповой работе с пожилыми людьми – это подчеркивание приятных сторон жизни, обогащение социальных контактов и

стимулирование фантазии. Главная опора должна делаться не на прошлом или даже настоящем, а на будущем, т.е. на том, как продлить жизнь и наполнить ее действием в оставшиеся годы.

Литература

1. Ермолаева, М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учеб. пособие.- М.: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004.
2. Психотерапия/ Под. ред. Б.Д. Карвасарского.-СПб.:Питер, 2000.
3. Смит, Э.Д. Стареть можно красиво. - М.:Кром-пресс, 1995.

Влияние эмоционального состояния на когнитивные нарушения в старшем возрасте

*Верин-Галицкая Екатерина Александровна,
магистрант кафедры психологии Педагогического института
Тихоокеанского государственного университета, Хабаровск*

Залог Активного долголетия - это сохранность физического и ментального здоровья для людей старшего поколения. С возрастом физиологическое и психологическое здоровье снижается, но возможно влиять на темп данного снижения.

Психическое или ментальное здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [1; 3; 4]. Если физическое состояние здоровье - это здоровье чего-либо материального, то психическое здоровье - это нормальное функционирование фактически психических процессов в человеке.

Изучению старения организма посвящено немало работ, следует отметить фундаментальные исследования Т.И. Безденежной [2], Н.Ф. Шахматова [9], Яна Стьюарт-Гамильтона [8], Г.С. Никифоров [7] и других в русскоязычной научной литературе. Каждый из исследователей в разных аспектах освещает проблему дееспособности и сохранения здоровья человека в поздний период жизни. От темпа изменения когнитивных функций зависит качество жизни, продолжительность жизни, потому актуализируется проблема сохранения когнитивных функций у пожилых людей на длительный период времени.

Многими специалистами (врачи, психологи, геронтологи) отмечена закономерность, что ментальное здоровье сохраняется за счет сохранности физического здоровья и стабильного функционирования психики, а также стабильной работы функций памяти, внимания, мышления [6; 7; 9].

В процессе работы с людьми «серебряного возраста», направленной на развитие и сохранение памяти и внимания на курсе «Развитие памяти 55+», была отмечена закономерность, что тревожное состояние участника курса снижает эффективность восприятия учебного материала с вероятностью

прекращения занятий на курсе. В связи с отмеченной закономерностью была выдвинута гипотеза о прямой зависимости эмоционального состояния на когнитивные способности.

Зависимость между уровнем стресса и памятью, работоспособностью и производительностью можно объяснить с помощью закона Йеркса-Додсона. Закон описывает: при лёгком и умеренном стрессе память «улучшается», однако до определённой точки, после которой увеличение уровня тревоги и стресса приводят к «ослаблению» памяти, работоспособности и производительности (рисунок 1) и при нарастании только усугубляется [5].



Рисунок 1. Зависимость производительности от уровня тревожности.

Факторы и причины потери памяти при стрессе

Под стрессом понимается состояние напряжения организма человека, как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.) [1; 10].

Под хроническим стрессом понимается длительное напряжение организма в связи с реакцией организма на раздражитель. Нахождение в состоянии хронического стресса может привести к тому, что притупляется реакция на раздражитель, ослабевают функции концентрации внимания, без которой невозможно запоминать информацию в краткосрочной перспективе [1; 10].

В состоянии хронического стресса снижается внимание, необходимое для запоминания и удержания в памяти информации. Снижение внимания влияет на запоминание и хранение информации, что влечет потерю фиксации в памяти. Одной из причин хронического стресса является чрезмерная обеспокоенность, вызывающая иррациональный страх, которая также

приводит к нарушениям процесса сбора, хранения и восстановления информации, т.е. функция памяти [6].

К хроническому стрессу может привести стремление ежедневно соответствовать требованиям и обязательствам, завышенные ожидания и требовательность к себе, многозадачность.

Существуют различные причины потери памяти в результате стресса. Причины перечислены по мере роста тяжести случая:

- Травматические эпизоды: эти события запечатлеваются в нашей памяти. Воспроизведение одного и того же события приводит к угасанию других воспоминаний, актуализации прошлой травмы. В наиболее тяжёлых случаях это приводит к Посттравматическому стрессовому расстройству.

- Чрезмерная обеспокоенность: при волнении, внимании, мышлении сфокусированы на одном явлении, поэтому становится сложно воспринимать и обрабатывать информацию из других источников.

- Общее тревожное расстройство: это расстройство может развиваться, если человек находится в состоянии стресса и повышенной нервозности по меньшей мере в течение полугода.

- Паническое расстройство и панические атаки: страдающие им люди испытывают острые симптомы тревожности. Часто в таких ситуациях провоцируется нарушение памяти.

- Обсессивно-компульсивное расстройство: при данном расстройстве человек испытывает потребность совершать определенные ритуалы (компульсии), которые его успокаивают и придают уверенность, ему сложно от них отказаться. Поэтому внимание полностью сосредоточено на данном виде воспоминаний (реализация компульсий).

Многочисленные исследования утверждают, что в зависимости от того, как люди реагируют и преодолевают различные возникающие проблемы, зависит уровень стресса. Поэтому обучение активным стратегиям преодоления стресса помогает предупредить возможные проблемы с памятью в связи со стрессовыми ситуациями.

Методы, которые могут помочь минимизировать потерю памяти при стрессе [7; 10]:

1. Для решения одной и той же проблемы возможно выделить несколько путей решений. По мере того, как будут формулироваться различные варианты, уровень стресса начнёт снижаться, и данная проблема в восприятии станет менее безвыходной.

2. В ежедневной практике прислушиваться к своим нуждам и потребностям.

3. Направить фокус своего внимания на настоящий момент (быть здесь и сейчас).

4. Чаще встречаться с друзьями для нормализации эмоционального состояния.

5. Сбалансированное сочетание работы и отдыха способствует укреплению нашей памяти.

6. Физическая активность является одним из эффективных способов приведения в порядок организма на гормональном уровне и естественным образом избавляет организм от токсинов.

7. Проконсультироваться у диетолога относительно подбора питания с учетом индивидуальных особенностей (с акцентом на вещества, способствующие улучшению мыслительной деятельности).

8. Исключить многозадачность, это позволит сконцентрироваться и сосредоточиться на текущей деятельности.

9. Включить в свой режим дня упражнения на релаксацию и дыхание. Это положительно влияет на организм на физиологическом уровне и поддерживает оптимальный уровень активности, увеличивает производительность памяти.

10. Специальными упражнениями тренировать память и концентрацию внимания.

Стратегия управления стрессом или минимизация последствий тревожных состояний индивидуальна и зависит от многих личностных качеств каждого отдельного человека, поэтому важно выработать свою активную стратегию преодоления стресса до наступления проблем с памятью, вниманием и мышлением.

Литература

1. Аракелов Г. Г. Психофизиология стресса // Психофизиология: Учебник для вузов / Изд. 4. Питер Спб, 2015. - 464 с.

2. Безденежная Т.И. Психология старения: Путь к долголетию. – Ростов н /Д.: Феникс, 2004. – 314 с.

3. Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П – Я); пер. с англ. /Ребер Артур. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 560 с.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

5. Горбатков А.А. К столетию закона Йеркса-Додсона в психологических исследованиях // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 109-119.

6. Мишина Ю. В., Юсупов И. М. Изменение памяти, внимания, мышления у людей пожилого возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2014. – № 4. – С. 9-18.

7. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006. – 461 с.

8. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 320 с.

9. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. – М.: Медицина, 1996. – 505 с.

10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб., 2006. 325 с.

Все в наших руках

В настоящее время очень актуальна тема здоровья, повышения и укрепления иммунитета. Многие пытаются найти волшебную таблетку, забывая о том, что он сам – часть природы и имеет в своем арсенале «волшебные руки». Мы сами в ответе за свое хорошее самочувствие и свое здоровье. Для этого необходимо активировать свои внутренние ресурсы. Важно не только навести порядок в мыслях, но и подключить свое тело. Правильно настроить систему: МОЗГ (мысли, эмоции) - ТЕЛО (движение) - ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ (питание, вода). Когда эта система функционирует, как единое целое, тогда жизнь в балансе и гармонии.

Хочется поделиться некоторыми реально работающими техниками выхода из стресса и укрепления иммунитета, которые напрямую связаны с нашим телом и гармонизирует систему Мозг-Тело-Внутреннее состояние.

Есть в нашем организме «антивирусная кнопка» - это Тимус (вилочковая железа), которая расположена ниже на ладонь от яремной впадины (рис.1). Необходимо сжать руку в кулак и простукивать ее слегка минимум 30 секунд. Тимус – это «школа» ускоренного обучения клеток иммунной системы. Простукивая Тимус, мы тем самым сообщаем нашему организму: «Проверь, просканируй меня на вирусы», то есть фактически помогаем иммунитету. Очень полезно выполнять эту технику в местах массового скопления людей (магазины, общественный транспорт) в профилактических целях. Важно, при высокой температуре Тимус не простукивать! Также при простукивании Тимуса происходит защита от электромагнитного излучения.



Рисунок 1

Для того, чтобы восстановить силы, когда вы устали, наполниться энергией, если вас клонит ко сну, сфокусироваться на выполнении задания, начать мыслить более ясно при выполнении любого действия, а также повысить жизнестойкость и укрепить иммунитет в стрессовых условиях, очень хорошо регулярно применять технику самопомощи «Три удара» (рис. 2). Первое: находим точки K27, которые расположены под ключицей, ближе к яремной впадине, одна рука на пупок (пальцы вместе), вторая рука массирует K27. Следующее упражнение - одна рука на пупок, а вторая под нижней губой (массируем) и третье упражнение – одна рука на область копчика (массируем), вторая над верхней губой (массируем). Каждое упражнение необходимо делать не меньше 30 секунд и в обе стороны со сменой рук.

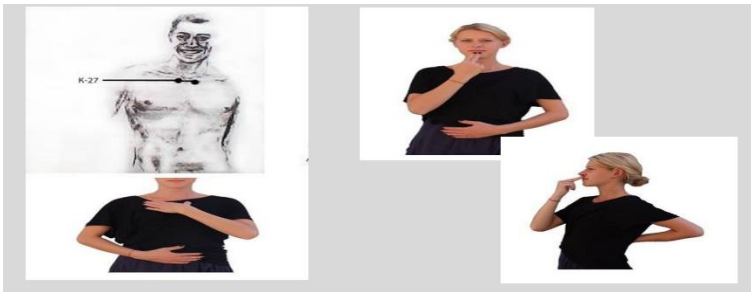


Рисунок 2

Следующее немаловажное упражнение, которое можно делать без ограничений – баланс поляризации. Предназначено для восстановления полярности тела и работы головного мозга. Положите одну руку на область пупка, а второй рукой закройте левую ноздрю и вдохните через правую, выдох через левую, закрыв правую ноздрю (рис. 3). Язык при этом прижать к нёбу. Прделать минимум 3 цикла, затем поменять руки.

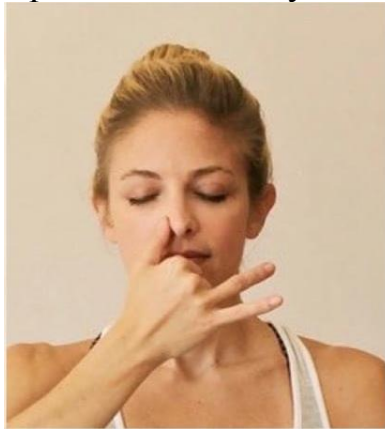


Рисунок 3

В завершении еще одна очень простая и эффективная техника для снятия стресса – лобно-затылочное удержание (ЛЗК). Когда нужно быстро принять решение или разговор вывел из равновесия - в любой непонятной ситуации делай ЛЗК! Положите одну ладонь на лоб, другую на затылок (рис. 4). Закройте глаза, при этом думайте о ситуации, которая вас тревожит, волнует, глубоко дышите, до тех пор, пока не почувствуете облегчение (это может быть глубокий выдох). Если неприятная ситуация (встреча, разговор) уже произошла, то мысленно измените эту ситуацию на желаемую, как Вам хочется.



Рисунок 4

Всем желаю Активного долголетия, живите в гармонии с собой, применяйте вышеперечисленные техники с удовольствием и пользой для себя!

Нужна ли нам новая «дорожная карта» для того, чтобы постареть?

*Маленкович Татьяна Михайловна
кандидат педагогических наук, доцент, Педагогический институт
Тихоокеанского государственного университета, Хабаровск*

По прогнозам ООН, к 2050 году тех, кому за шестьдесят, в России будет почти 30 процентов. Для пожилых людей у общества короткий приговор: с глаз долой (на пенсию) – из сердца вон. Кто может, например, навскидку сказать, чем отличаются задачи, потребности и здоровье 60-летних, 70-летних, 80-летних? В России женщин этих возрастов объединяют кличкой «бабушки»: считается, что их основное предназначение гулять с внуками и мешать работе врачей в поликлиниках. А вот другой взгляд на проблему. Волна угасания может быть длинной, а жизнь на закате лет продуктивной, – считает автор книги “Elderhood” гериатр Луиза Аронсон [1]. Но для этого нужно избавиться от очень опасного явления – эйджизма.

В современном мире старость может длиться полвека, утверждает Луиза Аронсон, поэтому она нуждается в осмыслении и новом восприятии.

О чем вы думаете, при слове «старость»? Может быть, вы думаете об этом как о своем времени заката, как о том, чего следует избегать любой ценой? Многие из нас представляют себе несколько коротких лет непосредственно перед смертью, а не длинный отрезок времени, часто доступный для получения новых знаний, отношений и новых видов деятельности.

Автор и врач Луиза Аронсон хочет изменить этот стереотип. В своей новой книге «Старость» она утверждает, что старость - это гораздо более богатый, более тонкий опыт, чем большинство людей понимают, и что относиться к нему как к болезни или патологии - неправильный подход. Она считает, что люди должны воспринимать старость как еще один нормальный

период жизни - точно так же, как детство и взрослая жизнь - со своими собственными проблемами и наградами. Выстраивая повествование вокруг старшего возраста, она надеется не только поддержать пожилых людей, но и повлиять на семейную жизнь, здоровье, исследования, политику и общество в целом.

Луиза Аронсон определяет старость как один из трех основных периодов жизни - то, что наступает после детства и зрелости. Она охватывает годы, начинающиеся между 60-70 годами и продолжающиеся до самой смерти человека. А если человек доживает до ста лет, то это значит, что старость длится почти полвека.

Человеческие цивилизации от древних греков и римлян до ранних китайцев и египтян определяли старость, начиная с 60-70 лет. Поскольку людям не нравится слышать, что все начинается так рано, они довели это до крайности, считая «старость» изнурительным периодом, который длится всего несколько коротких лет прямо перед смертью.

Эта одна из причин, почему Луиза Аронсон хочет изменить эмоциональную окраску термина «старость» для более широкой аудитории. Она хочет, чтобы мы начали думать о старости так же, как мы думаем о детстве и зрелости. Переосмысливая этот период, как долгую фазу жизни с множеством подфаз - точно так же, как детство и взрослая жизнь. Поэтому сегодня, когда «старость» обесценивается, а в обществе царит культ вечной молодости, мы слышим такие вопросы, как: можем ли мы вылечить старение; почему мы относимся к чему-то нормальному и естественному, как к патологии.

Итак, есть ли вещи, которые приходят со старением, без которых мы чувствовали бы себя намного лучше? Конечно. Но мы не склонны патологизировать другие периоды жизни. Возьмем подростковый возраст. Мы признаем, что существуют определенные кризисы в подростковом возрасте, которые не приносят пользы ни подросткам, ни обществу, но мы не говорим, что мы должны избавиться от подростков так, как люди часто говорят о пожилых людях: «Давай поселим их где-нибудь отдельно, не будем думать о них, построим мир для детей и взрослых, а потом будем обвинять пожилых людей, когда этот мир не соответствует их потребностям или интересам».

Луиза Аронсон пишет, что сегодня даже позитивный материал, появляющийся о старости, все еще оскорбляет старость и старых людей. По ее мнению, «старый - это только то, что вы чувствуете, 70 - это новые 50, 100-это новые 70». Все эти вещи говорят о том, что быть старым никогда само по себе не является хорошей вещью или желательной вещью, и, следовательно, люди, которые стары, никогда не являются хорошими людьми или желательными людьми.

Сегодня очень важно освещать эти проблемы, поскольку они экзистенциальны.

Еще один вопрос, который затрагивает Луиза Аронсон в своей книге, это другая концепция счастья, которая возникает в пожилом возрасте.

Большинство людей шокированы, узнав, что счастье и удовлетворенность жизнью растут до 60 лет и продолжают до 80-х. Таким образом, люди, которые старше, в среднем намного счастливее, чем взрослые в среднем возрасте. В среднем люди становятся счастливее, и отчасти это связано с реальным комфортом с самооценкой и уверенностью в своих приоритетах, чтобы люди были более сосредоточены на том, чтобы проводить время так, как они ценят, и проводить время с людьми, которых они ценят. Таким образом, их жизнь становится позитивной и самоподдерживающейся.

Еще одна вещь, заключается в том, что пожилые люди обычно оценивают свое здоровье довольно хорошо. Они смотрят на других людей и обычно приходят к выводу, что да, их здоровье лучше, чем они думали. Сегодня такие занятия, как йога, спорт, медитация, ретриты и тому подобное, это те сферы, в которых пожилые люди отлично разбираются. Таких «спортивных» пожилых людей, становится все больше, но все же взрослые люди пренебрежительно относятся к таким группам, которые живут в свое удовольствие, для себя.

Луиза Аронсон предлагает способ изменить существующее положение дел. Она считает, что эффективным средством взаимодействия молодежи и пожилых людей, это должно быть двунаправленное общение, потому что нам так много нужно узнать друг о друге. Все чаще появляются сообщения о том, что пожилые люди дают советы по отношениям, карьере и любви, молодым людям, а затем молодые люди дают советы по технологиям и тому подобным вещам. У каждого есть свои сильные стороны, и автор считает, что лучшие отношения - это те, которые работают в обоих направлениях.

Автору хотелось бы, чтобы молодые люди думали о том, чему они могут научиться, что они могут дать и что они захотят делать, когда станут старше. Как они хотят, чтобы с ними обращались? Хотят ли они, чтобы их держали на складе и игнорировали, или они хотят быть вовлеченными? Потому что, скорее всего, они захотят делать то же самое, что и сейчас. Они захотят общения, клубов по интересам, пойти куда-нибудь поужинать и послушать любимую музыку.

Итак, как вы строите мир, который создан для всех нас на протяжении всей нашей жизни, от детства до зрелости? Это захватывающая задача, которая имеет огромный потенциал для инноваций - не только в науке и медицине, но и в технике, искусстве, культуре и обществе. Независимо от того, что кто-то делает, это растущий сегмент населения, и они стремятся сотрудничать с молодыми людьми, чтобы сделать мир лучше для старения.

Список литературы:

1. Elderhood: Redefining Aging, Transforming Medicine, Reimagining Life, by Louise Aronson, Bloomsbury Publishing, 2019

Воспитательный потенциал многопоколенной семьи

*Шедина Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики Педагогического института
Тихоокеанского государственного университета,
г. Хабаровск*

Развитие и становление системы образования в любом государстве тесно связано с его историей. Исторические периоды развития государств характеризуются определенными взглядами на образование и воспитание детей, возможностями осуществления образовательного процесса, потребностями общества в образованных и воспитанных людях и, наконец, состоянием государственной системы образования.

Семейное воспитание это сложный образовательный процесс, обусловленный изменением общественного, социально-культурного и экономического положения страны [3, с.45].

Одним из компонентов воспитания в народной педагогике является передача определенных традиций в процессе взаимодействия поколений. С древних времен сохранились традиции заботы о маленьких детях, воспитания подростков и молодежи, подготовки к семейной жизни. Идеи необходимости, закономерного соответствия и преемственности воспитания, отраженные в фольклоре, ярко выражены в народном сознании.

Традиционные представления о ребенке как субъекте воспитания в народной педагогике нашли свое воплощение в особом внимании и заботливом отношении к внукам.

В общении старшего поколения и внуков достаточно полно представлены факторы воспитания: природа, слово, труд, быт, обычаи, традиции, искусство, религия, общение, игра, пример. Важнейшая роль отводилась приобщению ребенка к языковой культуре. Словесному воздействию придавалось особое (иногда магическое) значение (убеждение, просьба, совет, подсказка, пожелание и т. д.).

В традиционной педагогике всех народов последовательно осуществляется идея полного педагогического цикла (человек рождается внуком, умирает дедом). Конкретные цели воспитания воплощались в образе идеального человека («добрый молодец», «умная красавица» и др.) и в виде добродетелей, которые можно увидеть в традиционном народном понимании педагогических функций: развитие ума, воспитание честности, порядочности, трудолюбия [4].

Однако в силу того, что семьи бывают разными по своим воспитательным возможностям, в педагогике употребляется понятие «воспитательный потенциал семьи», сущность которого раскрывается в содержании его основных компонентов.

Наиболее важной составляющей являются внутрисемейные отношения. Внутрисемейные отношения имеют форму межличностных отношений, которые осуществляются в процессе непосредственного общения. Межличностное общение является одним из социально-психологических механизмов развития личности. Потребность в ней носит универсальный характер и является фундаментами высшей социальной потребностью

человека. Важнейшим та-ким компонентом являются внутрисемейные отношения.

Внутрисемейные отношения выступают в форме межличностных отношений, осуществляющихся в процессе непосредственного общения. Межличностное общение служит одним из социально-психологических механизмов становления личности. Потребность в нем носит общечеловеческий характер и является фундаментальной высшей социальной потребностью человека.

Внутрисемейные отношения являются важнейшим фактором превращения человека в активного участника культурной жизни общества. Для оценки внутрисемейных отношений психологи предлагают такую характеристику, как психологическая коммуникабельность семьи, включающая следующие виды внутрисемейных отношений: интеллектуальные, эмоциональные и волевые [6, с.90].

Интеллектуальные отношения между членами семьи определяются такими качествами, как способность быстро находить общий язык между собой, приходить к общему мнению, устанавливать сходство убеждений, сходство интересов к книгам, музыке, театру и другим областям социальной культуры.

Основными показателями эмоциональных связей и отношений служат: единство в эмоциональных переживаниях, общность эмоционального настроения, доброжелательные отношения, притяжение друг к другу, любовь и желание быть вместе, уважение к старшим в семье, проявление заботы старших о младших членах семьи.

По свидетельству педагогов, психологов, социологов, отсутствие общения со старшим поколением семьи (бабушками и дедушками) эмоционально обедняет растущую личность. Исследователи Ю.О. Галушинская, Н.И.Демидова, О.В. Огороднова утверждают, что для современной семьи характерны исчезновение семейных традиций, разрушение преемственности и эмоционально-родственных связей между поколениями.

Признаком волевых отношений является способность членов семьи к объединению усилий при преодолении трудностей и жизненных невзгод. Состояние внутри семейных отношений определяет возможность функционирования и эффективность всех компонентов воспитательного потенциала семьи.

Другими наиболее значимыми компонентами являются нравственная направленность семьи и педагогическая культура старших. Нравственная направленность семьи характеризуется уровнем соблюдения и выполнения в семье нравственных норм и принципов поведения. Этот параметр предполагает определение объективного содержания семейной жизни и целей, которые ставит семья, мотивов, побуждающих ее членов к деятельности, их интересов и идеалов, взглядов и убеждений.

В нравственной ориентации семьи значительную роль играет соответствующая ориентация на наиболее авторитетных ее членов. Старшее поколение всегда отличалось способностью отдавать детям некоторую долю своего

эмоционального богатства, что порой родители не успевают сделать либо из-за нехватки времени, либо из-за своей незрелости [1].

Для молодой семьи и старшего поколения сейчас приоритетной является модель, когда молодая семья живет отдельно, но приходит к родителям в гости и пользуется услугами родителей.

Сейчас перестала существовать «школа «Домостроя»: совместное существование поколений, где происходил процесс личной зрелости, иногда суровой и трагической, а иногда – приносящей радость, обогащающей взаимоотношения людей. Больше, чем где бы то ни было, молодые родители там учились взаимопониманию, взаимной терпимости, уважению и любви, наследуют традиции обряды и ритуалы семьи [2, с. 53].

Кроме того, подобное разделение семьи снижает ее воспитательные возможности. Направленность семейного воспитания определяется теми ценностями, которые приняты семьей. Они проявляются в понимании родителями и другими членами семьи целей и задач воспитания, в уровне развития у них чувства ответственности. Показательны в этом плане активность старших членов семьи (родителей, бабушек, дедушек) в производственной и общественной деятельности, соотношение личного и общественного в поступках, мнениях [5].

Критериями педагогической культуры взрослых служат их умение учитывать возрастные особенности детей (находить верный тон в отношениях с ними в зависимости от возраста), выявлять и объективно оценивать их положительные и отрицательные черты; стремление к педагогическому самовоспитанию; интерес к положительному опыту воспитания детей в других семьях и желание использовать его на практике; достижение единых требований к детям.

Таким образом, в качестве важнейших составляющих воспитательного потенциала семьи можно выделить внутрисемейные отношения, нравственный пример взрослых и их личностные качества, состав и структура семьи, ее жизнедеятельность, уровень педагогической культуры и степень ответственности. Если все эти составляющие имеют место в семье и достаточно хорошо проявляются, то можно говорить и судить о высоком воспитательном потенциале конкретной семьи.

Литература:

1. Арнаутова Е.П., Иванова В.М. Общение с родителями: зачем, как? / Науч. ред. В.М. Иванова. - М.: АПО, 2003. - 265 с.
2. Галущинская Ю.О. Воспитание ценностного отношения к старшему поколению у дошкольников. – Шадринск: ШГПИ, 2013. – 97 с.
3. Гришин В.А., Зятева Л.А., Лупоядова Л.Ю., Савин А.В. Историко-педагогические аспекты образования. Учебное пособие для студентов по направлению подготовки «Педагогическое образование». – Брянск: Изд-во ГК «Десяточка», 2012. – 240 с.
4. Макаренко А. С. Книга для родителей: [Лекции о воспитании детей]. - Сост. и автор., вступит. статья К.И. Беляев. - М.: Просвещение, 1969. - 359 с.

5. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания. - М.: Знание, 1981.

6. Шедина С.В. Семья как фактор становления личности ребенка //3rd International Scientific Conference «European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches»: Volume 1. May 20-21, 2013, Stuttgart, Germany. – P. 90-91

Представления школьников о старшем поколении в контексте проблемы межпоколенческого взаимодействия

*Москвина Наталья Борисовна,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры психологии и педагогики ДВЮИ МВД РФ,
зам. директора АНО ДВИСОП, Хабаровск*

*Машовец Светлана Павловна
доктор педагогических наук,
профессор кафедры менеджмента, экономики и права
Дальневосточной государственной академии физической культуры,
директор АНО ДВИСОП, Хабаровск*

*Москвин Виктор Геннадьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель министра образования и науки Хабаровского края,
Хабаровск*

Межпоколенческие или межпоколенные – в литературе встречаются оба эти понятия – отношения описываются разными способами, в разной терминологии, на базе разных методологических оснований. Одним из наиболее эвристичных представляется хорошо известный подход, предложенный М. Мид, выделившей три типа культур: постфигуративную, конфигуративную и префигуративную. В основе их выделения – механизм социального наследования, механизм и векторы, по которым происходит обучение новых поколений. Постфигуративная культура зиждется на трансляции юным опыта старших поколений, чем обеспечивается стабильность, преемственность всех сторон жизни. Опыт старших воспринимается как безусловная ценность, а отсюда и отношение к старшим как носителям, «держателям» этой ценности.

В начале 90-х годов А.Г. Асмолов ввел в научный обиход два понятия, очень точно описывавших и объяснявших многие реалии того времени. Это понятия «культуры полезности» и «культуры достоинства». Сразу отметим, что актуальность взгляда на современность (во всех ее проявлениях) с точки зрения отнесения ее (современности) к одному из этих типов культуры сегодня ничуть не меньше, чем тридцать лет назад.

Культура, ориентированная на полезность, всегда стремится к равновесию, к самосохранению, ее цель – воспроизводство самой себя без каких-либо изменений – и в этом ее сходство с постфигуративной культурой

(по М. Мид). Зафиксируем это сходство, чтобы обратиться к нему чуть позже.

Из всех проявлений культуры полезности и культуры достоинства выделим лишь то, что касается положения в обществе представителей старшего поколения и отношения общества к этому поколению, ибо это почти безошибочный индикатор, позволяющий поставить обществу соответствующий диагноз.

Так, старость¹ не вписывается в систему ценностей культуры полезности. Будучи ориентированной на утилитарную пользу, эта культура востребует тех, кто эту пользу может принести – активных, трудоспособных, конкурентоспособных, справляющихся самостоятельно со своими проблемами, не лежащих обузой на плечи государства, членов семьи, других людей. Понятно, что старики, как, собственно, и дети, и инвалиды, под данные критерии полезности не подходят.

Другое дело – культура достоинства. Ее ведущей ценностью является ценность человека, независимо от того, можно ли что-либо получить от него для выполнения того или иного дела, для осуществления той или иной функции. Соответственно, в культуре достоинства дети, старики и люди с отклонениями в развитии священны. Они находятся под охраной общественного милосердия. И именно культура достоинства, настаивает А.Г. Асмолов, гораздо более готова, чем культура полезности, к преодолению социальных катаклизмов, выходу из кризисов в драматическом процессе человеческой истории[4].

Вернемся к вопросу о сходстве между постфигуративной культурой и культурой полезности. Будучи схожими в стремлении к самосохранению и простому воспроизводству самих себя, эти две культуры существенно различаются в своем отношении к старшим. На это обращает внимание И.А. Зимняя [1]. И с этой точкой зрения нельзя не согласиться. Более того, можно сказать, что культура полезности, в погоне за утилитарной пользой, отказывается от ценностного отношения к носителям опыта, к тем, кто обеспечивает столь необходимые ей стабильность и воспроизводство. И тем самым дискредитирует себя, вымывая ценностные основания из своего фундамента.

Идеи культуры достоинства с трудом входят в общественное сознание и практику повседневной жизни, особенно, там, где условия жизни ближе к условиям борьбы за выживание. И тем не менее, шаги в этом направлении неуклонно совершаются. Так, в 1991 году принята Конвенция ООН, в которой продекларированы принципы Организации объединенных наций в отношении пожилых людей [2].

Среди них помимо *принципа ухода*, фиксирующего право пожилых на комфортные условия жизни, на получение социальных услуг и защиты, провозглашены *принципы независимости* (право на принятие самостоятельных и независимых решений относительно

¹ Позволим себе иногда употребление этого слова для обозначения старшего возраста, хоть и понимаем, что понятие «старость» обладает некоторыми негативными коннотациями, и далеко не к каждому представителю старшего поколения применимо

продолжения/прекращения трудовой деятельности; участия в образовательных программах и пр.); *участия* (право быть востребованным, участвовать в разных формах жизнедеятельности сообщества); *реализации внутреннего потенциала* (право доступа к различным возможностям в сферах культуры, образования, отдыха, духовной жизни); *достоинства* (право на достойную жизнь, справедливое обращение, исключение эксплуатации и насилия – физического или психологического).

Отношение общества к людям старшего возраста вписывается в более широкую проблематику межпоколенческих отношений, которая в последнее время вызывает к себе все больший исследовательский интерес. Это подтверждается количеством публикаций на данную тему. За десять лет, предшествовавших 2019-му году, О.Ю. Стрижицкая, М.Д. Петраш насчитали их около пяти тысяч – только в рецензируемых научных журналах [8].

Социальное взаимодействие между поколениями происходит в двух, различных по масштабу и находящихся в постоянном и глубоком взаимодействии системах - на общесоциальном уровне (в рамках межпоколенческих социальных институтов), и на индивидуальном уровне, в рамках семьи [11].

Н.У. Ярычев предлагает различать эти два типа взаимодействия следующим образом: взаимодействие старших и младших внутри семьи носит непреднамеренный характер, то есть обусловлено кровнородственными связями и иными географо-демографическими переменными, в то время, как внесемейные контакты и акты взаимодействия являются преднамеренными, т.е. социально спроектированными, или «спонтанно рождающимися в результате направленных воспитательных воздействий. Если первые обеспечивают всего лишь элементарную социокультурную функциональную взаимосвязь, то вторые способствуют интенсивному духовно-нравственному взаимодействию, социально-этическому развитию локальных человеческих общностей, формированию их сплоченности» [13]. Соглашаясь с первой частью высказывания, со второй согласиться не можем, т.к. сведение внутрисемейных межпоколенческих отношений и взаимодействий к элементарной социокультурной функциональной взаимосвязи и отказ им в духовно-нравственном потенциале представляется неправомерным. Именно семья, с ее межпоколенческими контактами, закладывает духовно-нравственные основы личности.

Во всей массе исследований межпоколенческих отношений заметен явный перекося в сторону анализа этих отношений в границах семейной системы. В более широком социальном контексте этот вопрос исследуется значительно реже. Между тем, межпоколенческие контакты, разной степени интенсивности и прочности, возникают между людьми постоянно не только внутри семьи, но и в широком социальном пространстве. Качество этих контактов способно оказывать существенное влияние на самовосприятие и самоидентификацию представителей разных поколений, ощущаемое ими чувство безопасности и востребованности, а в целом – на качественные

параметры социума: его агрессивность или доброжелательность, принятие им или отвержение.

В имеющихся на эту тему работах выделяются два направления исследований: межпоколенные взаимодействия на рабочем месте и межпоколенные практики в социальной работе и образовании [8].

Социальные взаимодействия формируются и реализуются в определённых социокультурных условиях, которые могут сокращать дистанцию между поколениями, а могут вести к тотальному дистанцированию, кризису и даже конфликту. Наиболее острыми, переходящими в состояние конфликта, эти отношения становятся в периоды трансформаций, когда одновременно с процессами изменений в обществе происходит ломка традиционных связей между поколениями «отцов» и «детей» [7], добавим: «дедов» и «внуков».

О значимости данной проблемы свидетельствует стабильный интерес к ней международных организаций: ООН, ЮНЕСКО, Евразийского экономического сообщества. Стоит упомянуть создание исследовательской межнациональной группы ЮНЕСКО по межпоколенным программам (UIRGIP, 1999 г.), в рамках которых проводятся крупномасштабные исследования; принятие международных программ «Межпоколенные связи» и «Достижение и сохранение солидарности среди поколений» (2002 г.), в соответствии с которыми в разных странах разрабатываются государственные программы по реализации основных положений международных организаций. Проблема отношений между поколениями включена Организацией объединённых наций в число пятнадцати глобальных проблем современности [6].

А.Г. Кукушина, изучая зарубежные практики взаимодействия представителей разных поколений, отмечает все более возрастающий на западе интерес к концепции «мультипоколенного сообщества» (multigenerational society). Само сообщество (community) понимается там, как правило, как группа людей, живущих на одной территории и имеющих сходное культурноисторическое наследие, из чего вытекают определенное сходство интересов, единство управления, обычаев и традиций, языка и др. В таком сообществе рождается чувство идентичности, принадлежности к нему. А реализация идеи мультипоколенного сообщества позволяет чувствовать свою идентичность с местным социумом представителям всех возрастов.

В качестве примеров – социально-педагогическая программа межпоколенческого взаимодействия «В свое время» в рамках европейского года пожилых людей (Ирландия); обучение цифровой фотографии в смешанных группах школьников и пенсионеров в графстве Дербишир (Англия); многомесячный проект совместного чтения, в рамках которого представители различных возрастов встречаются в стенах местной библиотеки для обсуждения различных тем и их представления в литературных произведениях (Мадрид, Испания); «лагерь добрых встреч», участники которого в возрасте от 8 до 80 лет общаются, вместе занимаются театральным искусством и творчеством, танцами, кулинарией (община Годдард-Риверсайд, Нью-Йорк) и др. [13;3]

В ряде стран созданы специальные общественные и/или государственные структуры, занимающиеся вопросами межпоколенческого взаимодействия: Центр межпоколенных практик (Великобритания), Лига Маннергейма по обеспечению благополучия детей (Финляндия) [там же].

Есть интересный опыт совместной деятельности представителей разных поколений и в России. К таким примерам можно отнести: московскую организацию «Бабушкина забота». Начав со взаимодействия бабушек с собственными внуками по построению генеалогического древа семьи, эта организация расширила рамки своей деятельности. И теперь бабушки встречаются с детьми разных возрастов, обучая их забытым в последние годы играм, в которых развиваются и коллективизм, и эмпатия, и способность договариваться [10]; проект «Соединяем поколения», в рамках которого проходят разнообразные акции, участниками которых становятся представители разных поколений (Калининградская обл.) [13].

Межпоколенческое взаимодействие связано с восприятием разными поколениями друг друга. Эта связь не линейна. С одной стороны, от характера восприятия зависит характер взаимодействия и готовность к нему, а, с другой,- в ходе такого взаимодействия происходит трансформация восприятия и отношения к представителям другого поколения.

В связи с этим вызывает интерес исследование, проведенное Г.Р. Хузеевой. В нем молодым людям предлагалось представить образ собственной старости, а также образ современных пожилых людей. Как показали результаты исследования, между этими двумя образами существует явное противоречие: в отношении собственной будущей старости доминируют положительные характеристики (93%), а в отношении современных пожилых людей проявляются амбивалентно-противоречивые характеристики (65% из них – положительных и 35% отрицательных).

Так, собственная старость рисуется в «окружении семьи, в близости к природе, в состоянии материального достатка, собственной активности и чувства комфорта», в то время как «образ пожилых чаще характеризуется через категории мудрости, трудолюбия, плохого здоровья, трудностей характера, ригидности и медлительности» [9]. Интересно, что и для себя, и для современных пожилых людей в качестве значимой характеристики отмечается желание быть полезным, нужным, стремление помогать, то есть стремление занимать социально значимое положение в обществе. Однако такое стремление в своей будущей старости обнаруживают 40% респондентов, а у современных «стариков» лишь 27% [там же].

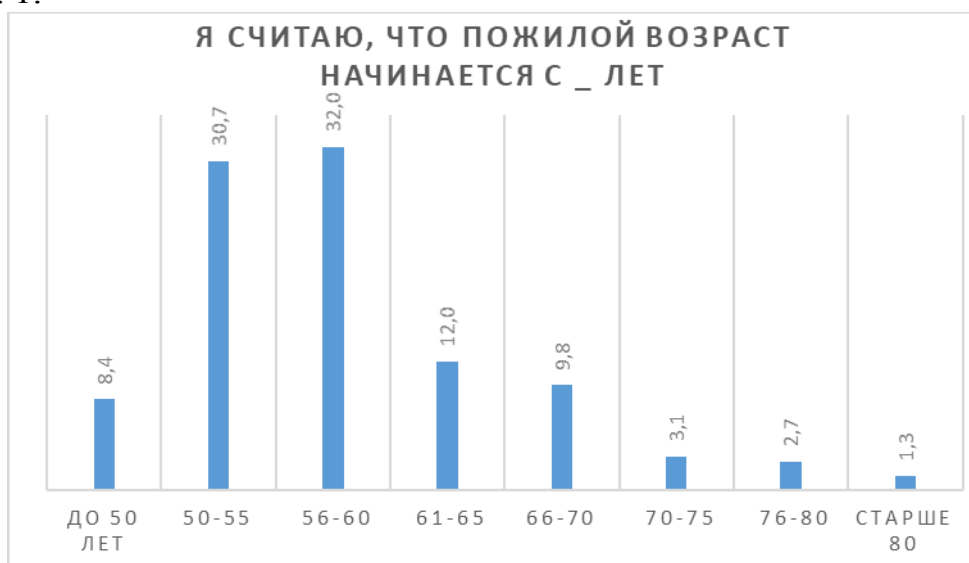
На основе полученных данных, автор делает вывод о различной природе этих двух репрезентируемых образов – собственной будущей старости и современной – актуальной старости. Первому образу присущи черты идеализации, в то время, как второй базируется на опыте общения с пожилыми (он может быть, как позитивным, так и негативным – отсюда амбивалентность характеристик), а также на существующих в обществе стереотипах, которые весьма живучи и оказывают существенное влияние на восприятие людьми друг друга.

Данные об амбивалентности отношения молодых к сегодняшним представителям старшего возраста, приведенные Г.Р. Хузеевой, в целом, подтверждаются результатами исследования Т.А. Петровой. Ею показано, что 45% молодых респондентов дают отрицательные характеристики старости, 25% в своих ответах используют положительные характеристики, около 30% ответов оценочно нейтральны. На разных возрастных выборках – от 14 лет до 21 года, и при использовании разных методик эти показатели несколько различаются, однако общая тенденция именно такова [5].

Говоря о причинах такого отношения, автор отмечает, что посредством восприятия пожилых людей через СМИ, редких контактов с пожилыми и старыми людьми, у молодежи формируется крепкое, устойчивое негативное представление о группе пожилых и о процессе старения [там же].

Вместе с тем, в том же исследовании отмечаются два важных момента: у участников межпоколенческих практик наблюдается более толерантное отношение к старости, а также посредством этих практик удается скорректировать отношение молодежи к представителям старшего возраста [там же].

Реализуя в районах Хабаровского края социальные проекты, направленные на содействие активному долголетию, мы предприняли попытку выяснить, как школьники воспринимают людей старшего возраста, как относятся к ним сами и как оценивают отношение к ним в социуме, какими видят их интересы и возможности. В исследовании приняло участие 230 чел. – учащихся 6-11 классов школ Хабаровского края. Из них 70% - девочки, 30%, соответственно, мальчики. В рамках исследования использовалась методика неоконченных предложений. Их содержание отвечало целям проводимого опроса. В качестве первого вопроса (неоконченного предложения) респондентам надо было определить временные границы начала пожилого возраста. Предложение звучало следующим образом: «Я считаю, что пожилой возраст начинается с __ лет». Все представленные варианты были распределены на пятилетние отрезки. Наибольшее количество ответов попало в отрезки 50-55 лет (30,7%) и 56-60 лет (32%). В целом, распределение начала пожилого возраста представлено на рис. 1.



Как видно из рисунка, диапазон временных границ начала пожилого возраста достаточно широк. В ряде следующих вопросов мы избегали понятия «пожилой», т.к. для кого-то – это пятидесятилетний, а для кого-то восьмидесятилетний человек. Поэтому для получения представлений школьников об интересах и занятиях «начинающих» пожилых мы выбрали возрастную группу 55-60 лет.

В виду широкого разброса высказываний участников (окончаний предложений), мы прибегли к их группировке по схожести смыслов. В представленных ниже диаграммах отображены именно обобщенные группы высказываний.

Общее – не дифференцированное – представление о данной возрастной группе можно получить из ответов на вопрос о характеристиках людей 55-60 лет. Здесь достаточно четко выделяются три группы наиболее частых высказываний. Почти для трети респондентов (29,4%) представители этого возраста – это, прежде всего люди, у которых ухудшается здоровье, снижаются возможности, угасают интересы, портится внешность, т.е. наблюдается регрессивный тренд. Немногим более четверти респондентов (26,9%) не смогли никак охарактеризовать людей данного возраста, а чуть менее четверти (24,4%) усматривают в этом возрасте, прежде всего, накопившиеся за жизнь мудрость и опыт. Жизнь «молодых пожилых» как как время новых возможностей рассматривает незначительная часть опрошенных (12,2%). Они предполагают, что в этот период появляются новые интересы, возможность жить в удовольствие, проявлять активность в различных сферах жизни – эти ответы можно определить как прогрессивный тренд. Обращает на себя внимание тот факт, что ответов, в которых фиксируется прогрессивный тренд, в два с лишним раза меньше, чем тех, в которых фиксируется регрессивный тренд.

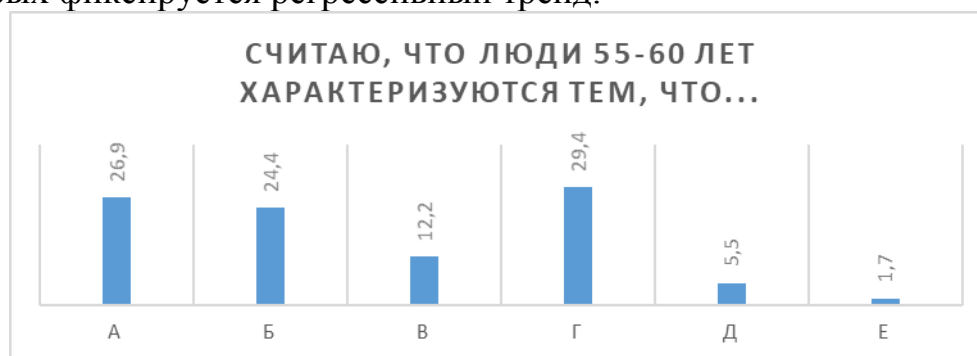


Рис. 2 Характеристики людей 55-60-летнего возраста

А – затруднились с ответом; Б - мудрость, жизненный опыт, взгляды на жизнь; В - активность, появление новых интересов; Г - у них меньше возможностей, ухудшается здоровье, портится внешность и характер; Д - уделяют больше времени дому, семье, хозяйству; Е - негативно относятся к молодым

Два других вопроса касались схожих моментов, однако, определяемых из разных оснований. Так, школьникам предлагалось завершить следующие два предложения: «Думаю, что человек 55-60 лет должен заниматься.....» и «Мне кажется, что людям 55-60 лет интересно...». Так, первое предложение, сформулированное в модальности долженствования, высвечивало некоторые ожидания. Эти ожидания порой явно транслируются людям (прежде всего,

членам семьи), достигшим данного – недавно уже пенсионного возраста; порой имплицитно присутствуют в сознании представителей более молодого поколения. Во втором случае респондентам предлагалось «посмотреть» на ситуацию с точки зрения самого пенсионера, причем, не его обязанностей и необходимости соответствия чужим ожиданиям, а с точки зрения собственных интересов. Результаты представлены на рисунках 2 и 3.

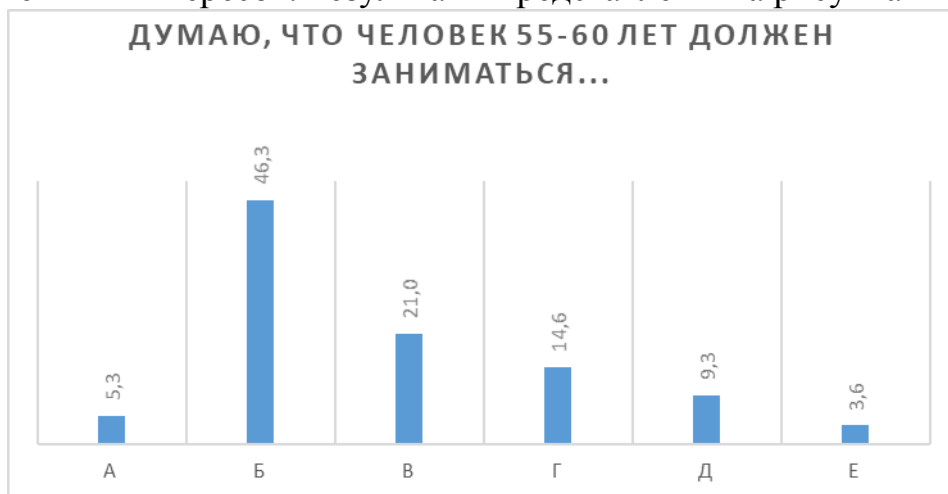


Рис.3 Представления школьников об обязательных для пенсионеров занятиях

А – затруднились ответить; Б - жить в свое удовольствие, делать, что хочет, заниматься собой, активно отдыхать, заниматься спортом, саморазвиваться; В - заниматься домом, внуками, дачей; Г – спокойно отдыхать: диван, телевизор, кроссворды, вязание; Д – заниматься своим здоровьем; Е – работать



Рис. 4 Представления школьников об интересах пожилых людей

А – ничего; Б – все: узнавать новое, бывать на природе, общаться; В – дом, внуки; Г – сплетничать, ворчать, поучать всех; Д – здоровье; Е – телевизор, новости; Ж – животные; З – предаваться воспоминаниям; И – спокойно отдыхать; К - работа

Интересно заметить, что на обоих графиках доминируют идентичные позиции. Так, почти половина опрошенных (46,3%) считают, что люди возраста 55-60 должны жить в свое удовольствие, делать, что хотят, заниматься собой, активно отдыхать, заниматься спортом, саморазвиваться. Эти же по содержанию высказывания доминируют при определении того, что интересно самим пенсионерам: им интересно все - узнавать новое, бывать на природе, общаться (правда, количество респондентов, указавших на эти интересы существенно ниже – 27,1%). Вторым по частоте упоминаний в вопросе «долженствования» является вариант: дом, внуки, хозяйство (21%);

на том же – втором месте этот набор «увлечений» в ответах на второй вопрос (23,4%). Третий по частоте упоминаний в обоих вопросах вариант «спокойно отдыхать», под которым понимается просмотр телепередач, сериалов, вязание, лежание на диване, разгадывание кроссвордов (14,6% и 20,3% соответственно).

Такое совпадение представляется нам весьма интересным. Оно может интерпретироваться по-разному, и любая интерпретация будет лишь возможной версией, требующей проверки и уточнения. Тем не менее, выскажем свои соображения на этот счет. С одной стороны, это совпадение может свидетельствовать о «двойном ожидании», т.е. о тех ожиданиях, которые явно или не явно транслируются пожилому человеку в качестве должных занятий, а также о том, что ожидается, что именно эти занятия наиболее интересны самому человеку. С другой стороны, следует отметить, что представленное распределение ответов говорит об отсутствии явной иждивенческой позиции в отношении людей 55+, т.е. им не отказывают в праве жить полноценной жизнью и не требуют от них принесения себя в жертву дому, внукам и т.п. Возможно, в этом проявляется постепенно утверждающийся в обществе новый образ старшего поколения, утверждающаяся парадигма «жить, а не доживать».

Отметим любопытный разрыв, обнаруженный в ответах. Так, с одной стороны, как показано ранее, пожилой возраст как возраст новых возможностей отмечают лишь 12,2% опрошенных (рис. 2), но в то же время почти вдвое большее количество респондентов отмечают, что в этом возрасте человек может интересоваться совершенно разными сферами жизни и реализовывать себя в разных направлениях (рис. 3 и 4). Такое расхождение может свидетельствовать о неустойчивом и противоречивом образе представителя старшего поколения, а также о том, что этот образ прорисовывается более отчетливо, когда подростки отвечают на более конкретные вопросы.

Следующая пара вопросов касалась отношения к пожилым людям. При этом, первый вопрос – собственного отношения, второй – в целом, отношения в обществе, в стране. О первом можно судить опосредованно, исходя из тех чувств и мыслей, которые посещают подростков при встрече с пожилыми и старыми людьми (в данном случае, различия между ними представляются не столь значимыми). О втором – об отношении общества к старикам, точнее, о представлении школьников об этом отношении мы узнаем непосредственно из данных этому отношению характеристик.

Обратимся к рисункам 5 и 6.



Рис. 5 Отношение школьников к пожилым и старым людям

А – ничего; Б – уважение и гордость; В – сочувствие, жалость, снисхождение; Г – стремление помочь; Д – страх перед своей будущей старостью; Е – дистанцию, отчуждение; Ж – думаю, каким он был в молодости; З – «зависть», что дожил, что может ничего не делать; И – негативные эмоции: неприятно смотреть; К – избирательные эмоции: к разным пожилым по-разному, в зависимости от того, какой человек



Рис. 6 Доминирующее в обществе отношение к пожилым и старым людям

А – затруднились ответить; Б – уважительное, почтительное, внимательное; В – нормальное, приемлемое; Г – не всегда хорошее, разное; Д – плохое, неуважительное, ужасное, неприемлемое; Е – избирательное: к разным людям – разное

Две доминирующие на рис. 5 позиции можно назвать положительными: одна – явно положительная, характеризующая отношение как гордость, уважение, почтение, благодарность; вторая – условно положительная, где к сочувствию примешиваются жалости снисхождение. Очевидно, что палитра нюансов данных эмоций достаточно богата, и у нас нет уверенности, что респонденты для выражения своего отношения подобрали наиболее точное слово. Поэтому мы избегаем категоричных суждений и выводов, обозначая лишь некоторые тенденции, проявляющиеся, как нам видится, в этих ответах. Примерно у каждого десятого респондента позитивное отношение к людям старшего возраста трансформируется в стремление оказать помощь. Здесь опять же не ясно, воплощается ли данное стремление в практические действия, или остается благим намерением. Однако фиксируем наличие такового. Часть ответов на первый вопрос можно

определить в диапазоне от безразличного («Ничего не чувствую») до негативного отношения («Испытываю негативные эмоции, на них неприятно смотреть»), между которыми встречается отчуждение и стремление дистанцироваться («Стараюсь держаться подальше», «Не хочу иметь ничего общего»). Восемь процентов респондентов испытывают эмоции, которые можно назвать экзистенциальными: тревога перед собственной старостью, а также интерес к тому, какими были сегодняшние старики в молодости. В эту же группу попали те, кто писал о своем осознании быстротечности жизни.

Серьезную тревогу вызывают ответы, полученные на следующий вопрос. Как видно из рис. 6, по мнению сегодняшних школьников, отношение к людям старшего поколения плохое. В окончаниях предложений использовались прилагательные «ужасное, неподобающее, неприемлемое, неуважительное, отвратительное». В ряде ответов такая характеристика конкретизируется фактами, ее подтверждающими: «очень маленькие пенсии», «пенсионеры очень тяжело живут», «увеличили пенсионный возраст», «их часто обманывают мошенники». На эту группу приходится почти половина всех ответов (44,7%). При этом, еще 28,1% отметили, что «отношение разное, не всегда хорошее, бывает не очень хорошее, не совсем правильное». Мы намеренно не стали объединять эти две группы ответов, чтобы дифференцировать категоричные и не категоричные. Вместе с тем, надо признать, что отсутствие категоричности в оценках второй группы не меняет сути этой оценки. В итоге, получаем, что 72,8% опрошенных считают, что отношение в стране к пожилым и старым имеет негативный характер. Думается, что это крайне тревожный сигнал.

Здесь возникают вопросы, на основании чего школьники дают подобные оценки; этими оценками выражается собственное мнение учащихся или транслируется мнение, услышанное дома, почерпнутое из СМИ и социальных сетей. Эти вопросы важны не для того, чтобы «принимать меры» в адрес высказавших «неудобную» точку зрения подростков, не для того (категорически не для того!), чтобы перекрыть каналы одной информации и еще больше усилить пропагандистский напор. А чтобы задуматься над теми противоречиями, которые возникают между традиционно правильными словами об уважении к старшим, без произнесения которых не обходится воспитание ни дома, ни в школе, и тем представлением о реальном отношении страны к своим старикам, которое, вопреки этим словам, складывается в подростковом сознании.

Люди старшего поколения для большинства опрошенных – это не абстрактная социальная группа, они персонифицированы, прежде всего, как собственные бабушки и дедушки. Отношение к старшим вообще и отношение к родным старшим может не совпадать. Поэтому нам было интересно проанализировать, как окрашены личные межпоколенческие отношения. Завершающий вопрос анкеты звучал следующим образом: «Своих бабушку/дедушку я бы охарактеризовал(а) следующими прилагательными...». Результаты представлены на рис. 7.



Рис. 7 Характеристика подростками собственных бабушек/дедушек

А – нет ответа; Б – добрый, заботливый, любящий; В – активный, увлеченный, интересный, позитивный; Г – мудрый, понимающий, терпеливый; Д – трудолюбивый, ответственный, хозяйственный; Е – умный, образованный, состоявшийся; Ж – вредный, прилипчивый; З – уставший, больной, грустный; И – красивый; К – любимый, неповторимый, лучший

Как видно из представленной диаграммы, среди достаточно большого количества характеристик, сгруппированных по сходству содержания, явно доминирует набор характеристик, отражающих отношение бабушек/дедушек к близким. Это с большой вероятностью, те качества, которые проявляют в семье представители старшего поколения, но это же может говорить и о том, что именно доброта, забота, любовь наиболее востребованы и ценимы подростками. Вообще, следует заметить, что в этом списке явно доминируют позитивно окрашенные прилагательные. Из всего количества высказываний на негативные (вредный, прилипчивый) приходится менее 2%. Вспомним, что в отношении абстрактных пожилых и старых достаточно часто звучало «сочувствие, жалость, снисхождение» (23,5%). Из приведенных характеристик собственных бабушек/дедушек, потенциально вызывающими сочувствие и жалость являются такие, как «уставший, больной, грустный». Но таких высказываний лишь 1,4%, хотя, возможно, жалеть и сочувствовать можно и умному, и трудолюбивому, и лучшему. Эти характеристики не исключают жалость и сочувствие, хотя, скорее вызывают иное отношение, например, уважение.

На втором месте по числу встречаемости (17,4%) высказывания, отражающие характер, образ жизни, отношение к жизни бабушек/дедушек. Они видятся внукам активными, увлеченными, интересными, позитивными, крутыми, яркими, интересно живущими, веселыми и т.п. Напомним, что это, в свою очередь, совпадает с представлениями подростков о том, как и должны жить и чем могут интересоваться люди возраста 55-60.

Мы представили довольно общую картину восприятия школьниками представителей старшего поколения и отношения к ним. Ответы на каждый из вопросов могут получить значительно более глубокую и многомерную интерпретацию.

Вместе с тем, мы осознаем ограниченность анкетных методов, в том числе, при изучении интересующего нас предмета. Убедительно эту ограниченность показала В.З. Шурбе. Она также изучала восприятие

молодежью старшего поколения. Анализируя ответы молодых респондентов на вопрос «Считаете ли Вы, что в нашем обществе существует конфликт поколений?», автор отмечает, что заданный вопрос порождает целую серию новых, среди которых: что следует считать конфликтом поколений?, каково содержание этого конфликта?, кто его субъекты?, кто инициаторы? и т.п. Ее методологический вывод состоит в том, что «множество вопросов, которые порождает только один вопрос анкеты и его варианты ответов, сформулированные в количественной стратегии исследования, свидетельствуют о том, что даже репрезентативная выборка не позволят проинтерпретировать и сами ответы и исследуемую проблему» [12].

Мы принципиально соглашаемся с данным утверждением. Подтверждение тому – вариативные интерпретации полученных нами результатов, акцент на невозможности делать однозначные выводы. Вместе с тем, отметим, что данное исследование важно в контексте интересующей нас проблемы межпоколенческого взаимодействия. Полученные результаты, отражающие образ старшего поколения и отношение к нему со стороны Хабаровского края, позволяют предположить, что предпосылки для такого взаимодействия существуют.

P.S. Позволим себе отойти от жанра научной статьи, отметив следующее: материалы эмпирического исследования, представленные в данной статье, докладывались на региональной научно-практической конференции «Активное долголетие – современный тренд и ресурс развития общества». Конференция проходила онлайн на платформе ZOOM. Перед выступлением мы обратились к участникам конференции, преимущественно представителям старшего возраста, с просьбой написать в чате, как, по их мнению, школьники определили начало пожилого возраста; как они характеризуют представителей старшего поколения. Ответы записывались в чате. Любопытно заметить, что пенсионеры ожидали, что дети и подростки началом пожилого возраста определяют промежуток от 40 до 50 лет, а также что детские характеристики пожилых людей будут существенно менее позитивными, чем это оказалось на самом деле. Расхождение этих ожиданий с реальными представлениями школьников – еще один вопрос, заслуживающий дальнейшего изучения.

Литература:

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология. / И.А. Зимняя. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.- 480 с.
2. Конвенция. Принципы Организации Объединенных Наций в отношении пожилых людей [Электронный ресурс] https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml (дата обращения: 10.10.2020)
3. Кукушкина А.Г. Развитие межпоколенных отношений в территориальном сообществе: зарубежный опыт / А.Г. Кукушкина // Вестник НовГУ. 2015. №5 (88). [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-mezhpokolennyh-otnosheniy-v-territorialnom-soobshchestve-zarubezhnyy-opyt> (дата обращения: 21.10.2020).

4. Непройдённый путь: от культуры полезности - к культуре достоинства / А.Г. Асмолов // Культурно-историческая психология и конструирование миров. – Воронеж : МОДЭК ; Москва : Институт практической психологии, 1996.
5. Петрова Т.А. Динамика отношения к старости у молодежи в процессе практики межпоколенного взаимодействия: автореф. дис... к.пс.н. / Т.А. Петрова. – СПб., 2008. – 27 с.
6. Постникова М.И. Психология отношений между поколениями в современной России: автореф. диссертации на соискание ученой степени д.пс.н. / М.И. Постников. - СПб., 2011.
7. Садыкова Х.Н. Системный анализ межпоколенческих взаимодействий / Х.Н. Садыкова. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1-2. [Электронный ресурс] <http://science-education.ru/ru/article/view?id=20225> (дата обращения: 24.09.2020).
8. Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д. Несемейные межпоколенные отношения: проблемы и перспективы / О.Ю. Стрижицкая, М.Д. Петраш // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 3. С. 243–253. [Электронный ресурс] <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.302> (дата обращения 29.09.2020).
9. Хузеева Г.Р. Межпоколенное взаимодействие пожилых и молодых людей: специфика коммуникации и образа старости / Г.Р. Хузеева. // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 51. С. 10. [Электронный ресурс] <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.10.1010)
10. Цинченко Г.М. Межпоколенные практики / Г.М. Цинченко. // Управленческое консультирование. 2015. №4 (76). [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhpokolennye-praktiki> (дата обращения: 21.10.2020).
11. Шкарина Ю.Ю. Социокультурный анализ взаимодействия пожилых людей и молодёжи: автореферат дис. ... к.с.н. / Ю.Ю. Шкарина - Курск, 2007. - 23 с.
12. Шурбе В.З. Межпоколенные взаимодействия: конфликт или новая фигурация? / В.З. Шурбе. // Идеи и идеалы. 2013. №1 (15). [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhpokolennye-vzaimodeystviya-konflikt-ili-novaya-figuratsiya> (дата обращения: 24.10.2020).

ПРАКТИКА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Активное долголетие и качество жизни представителей третьего возраста как смысловые ориентиры деятельности АНО ДВИСОР

*Машиовец Светлана Павловна, директор АНО ДВИСОР,
доктор педагогических наук, профессор кафедры менеджмента,
экономики и права Дальневосточной академии физической
культуры, Хабаровск*

Москвина Наталья Борисовна, заместитель директора АНО ДВИСОП, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики Дальневосточного юридического института МВД РФ, Хабаровск

Автономная некоммерческая организация «Дальневосточный институт содействия общественному развитию» была создана в 2014 году. Учредителями являются два доктора педагогических наук, профессора Москвина Н.Б. и Машовец С.П.

С самого начала деятельности мы решили, что целевой группой и основными благополучателями для нас будут люди пенсионного и предпенсионного возраста, и именно их интересы, проблемы, запросы будут в фокусе нашего внимания. Так появилось первое структурное подразделение «Институт третьего возраста». Основанием для его создания послужили следующие обстоятельства:

1. В нашей стране, как и во всем мире, наблюдается старение населения. Очень хотелось бы, чтобы пребывание в старшем возрасте не воспринималось людьми как период доживания, чтобы это время использовалось ими для развития новых творческих способностей и возможностей.

2. Исследования педагогов, психологов, геронтологов, социологов показывают, что выход на пенсию для многих является тревожным и даже стрессогенным, но те люди, которые обладают саногенным мышлением, готовы к переменам и в силу жизненных обстоятельств были вынуждены многократно изменять свое поведение, установки, находить, кроме работы или учебы, другие сферы для самореализации и самосовершенствования, значительно легче вступают в этот важный период своей жизни и адаптируются в новых условиях. В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман, утверждают, что старость сама по себе не несет трудности и лишения, но для большинства людей становится проблемой именно процесс вхождения в собственную старость, в период выхода на пенсию. И многим пожилым людям в этот момент нужна психологическая помощь, поддержка.

Геронтологи в своих исследованиях приводят убедительные доказательства того, что граждане пожилого возраста имеют много свободного времени, полны сил и различных желаний. Они имеют богатый социальный и профессиональный опыт, хотят быть независимыми в материальном плане от своих детей и внуков, хотят приносить пользу и проявляют активность, но, к большому сожалению, потенциал их не реализован, поскольку никем не востребован.

Мы рассматриваем граждан пожилого, или корректнее – третьего, серебряного - возраста, как людей, имеющих значительный человеческий потенциал. Именно такая позиция является определяющей в теории активности, которая гласит, что физиологическое состояние в пенсионном возрасте, напрямую зависит от активной умственной и физической деятельности, положительного эмоционального состояния,

Мы разделяем точку зрения Ф. Бурльера (руководителя Парижского центра геронтологии им. К. Бернара), который выступая в Московском обществе геронтологов и гериатров, сказал: «в то время, как у техники изнашиваются, в первую очередь, те детали, которые больше всего работают, у человека все иначе - старению подвергаются в меньшей степени те органы тела, которые сильнее всего работают».

Представители данной теории считают, что при нормальном и обычном старении должны сохраняться общественные контакты и активная деятельность. Переходя в этот период жизни, человек может (должен) приобретать новые интересы и желания, иной стиль жизнедеятельности, мотивирующий к многочисленной активности. Фактором, способствующим этим обновлениям, выступает чувство ответственности за свое личное состояние – физическое и психическое, включающее эмоциональную и интеллектуальную сферы.

Приведенные выше основания побудили нас к созданию «Института третьего возраста» как инструмента активизации жизнедеятельности пожилых граждан. Миссию института мы определили следующим образом: помочь гражданам старшего поколения реализоваться в качестве активных субъектов собственной жизнедеятельности и социальной жизни региона.

Основная цель института: содействие повышению качества жизни и социально-активному творческому долголетию людей старшего поколения через удовлетворение их познавательных, социальных, коммуникативных потребностей.

Первый проект «Повышение качества жизни пожилых людей через привлечение их к оказанию социальных услуг населению» был поддержан Правительством Хабаровского края. Надо отметить, что именно в период становления института эта поддержка была очень важна, можно сказать она была определяющей в решении вопроса быть ли в дальнейшем нашему институту. Реализуя свой первый проект, мы поняли, что потребность у людей старшего поколения в обучении огромная, они хотят не доживать свою жизнь, а активно в ней участвовать, не быть обузой своим детям и внукам.

Мы хорошо осознавали, что в больших городах у пенсионеров есть разные возможности для реализации своих потребностей, этому способствует разноплановая деятельность центров по работе с населением, с широким спектром предлагаемых ими занятий. В отдаленных же районах и поселениях такой возможности для людей старшего поколения нет, поэтому в своих следующих проектах мы планировали обучение пенсионеров по различным программам не только в Хабаровске, но и в поселениях Хабаровского края.

Нами был разработан проект «Мобильный институт третьего возраста как инструмент активизации жизнедеятельности граждан старшего поколения в населенных пунктах Хабаровского края», который был поддержан фондом Е. и Г. Тимченко. Реализация этого проекта в п. Вяземский Хабаровского края еще раз убедила нас в том, что необходимо расширять географию работы нашего института, охватывать как можно

больше населенных пунктов Хабаровского края. Мы расширили перечень обучающих программ для удовлетворения разнообразных потребностей пожилых людей.

С 2014 года нами разработан и успешно реализован ряд проектов. Каждый последующий проект, вбирая в себя некоторые идеи предыдущего, всегда был масштабнее его, обязательно включал новые направления:

- Повышение качества жизни пожилых людей через привлечение их к оказанию социальных услуг населению (субсидия правительства Хабаровского края)
- Мобильный институт третьего возраста как инструмент активизации жизнедеятельности граждан старшего поколения в населенных пунктах Хабаровского края (субсидия фонда Тимченко)
- Институт третьего возраста как ресурс новых возможностей (грант Фонда президентских грантов)
- Институт третьего возраста расширяет границы (грант Фонда президентских грантов)
 - «Возраст состояние души» (грант Фонда президентских грантов)
 - «Поддержка рядом» (грант Фонда президентских грантов)

Все эти проекты не были бы реализованы без огромной помощи и поддержки наших партнеров: Регионального отделения союза пенсионеров России; Хабаровского отделения пенсионного фонда РФ; Законодательной думы Хабаровского края; Министерства социальной защиты населения; Управления социальной работы с населением администрации г. Хабаровска; Центров по работе с населением г. Хабаровска; компании Ростелеком; Почта-банка.

Благодаря участию в проектах специалистов разных профилей, мы смогли предложить благополучателям программы разной направленности - творческие, психологические, физкультурно-оздоровительные, программы, развивающие память и мышление:

- Психологические основы активного долголетия
- Повышение компьютерной грамотности
- Участие старшего поколения в оказании социальных услуг населению
- Участие в местном самоуправлении
- Повышение финансовой грамотности
- Основы пенсионного обеспечения граждан
- «Снова в деле» - обучение пенсионеров работе на смартфонах
- Ментальная арифметика
- Скандинавская ходьба
- Физкультура на свежем воздухе
- Изготовление умных устройств для дома и сада
- Изготовление картин в технике пенопластики
- Изготовление кукол в русской традиции
- Шерстеваление
- Декупаж
- Батик (роспись по шелку)

- Вышивание лентами
- Модная перезагрузка
- Психология тела, души, эмоций, движения



Занятия по компьютерной грамотности, проведенные в поселениях Хабаровского края, показали, что многие слушатели обучаются с большим интересом, но купить себе ноутбук не в состоянии из-за высокой по сравнению с пенсией, цены. Возникло понимание необходимости обеспечить компьютерами места, часто посещаемые пенсионерами в районах. В ходе рабочей встречи с Т.Б. Афанасьевой, директором благотворительного фонда «Сибирский», мы узнали о том, что в разных городах России реализуется акция «Подари компьютер пенсионеру». Это то, что нам надо! – решили мы. Было подготовлено письмо в Законодательную думу Хабаровского края с просьбой поддержать данную инициативу и обратиться к предпринимателям, государственным и негосударственным организациям с просьбой компьютеры, подлежащие обновлению, передать пенсионерам в поселения края для свободного использования. Инициатива была поддержана и более 60 компьютеров были переданы советам ветеранов различных районов Хабаровского края (Ульчский, Советско-Гаванский, Ванинский, Вяземский, Нанайский, им. Лазо районы).

В рамках института третьего возраста родилась и успешно реализуется идея создания группы серебряных волонтеров. Она появилась благодаря анализу лучших практик работы с пенсионерами в России и за рубежом и опыта такой работы в других регионах страны. Совместно с Хабаровским

отделением союза пенсионеров и с работниками отдела по взаимодействию с СОНКО Министерства внутренней политики и информации в 2017 году была организована такая группа серебряных волонтеров. Дебют состоялся на Гражданском форуме 2018 года. Затем представители этой группы прошли обучение по программе «Подготовка медиа-волонтеров к сопровождению СОНКО-поставщиков социальных услуг». Перед ними была поставлена задача обеспечения информационной поддержки и продвижения этих организаций в социальных сетях.

Особую роль в развитии деятельности серебряных волонтеров сыграл «Пенсионерский лагерь», который был организован в рамках проекта «Возраст - состояние души», поддержанного фондом президентских грантов.



Именно в этом лагере произошло объединение этой группы, которая проводила мастер-классы со студентами и приемными семьями по творческим направлениям, а особо проявила себя в период пандемии: пошив масок для первой краевой больницы, нагрудничков для дома малютки, обеспечение продуктовыми наборами тех, кто находился на самоизоляции. Вот тот небольшой перечень забот наших серебряных волонтеров.



Итоги работы института третьего возраста:

- Более 2000 пенсионеров Хабаровского края приняли участие в различных мероприятиях института.
- Разработано и реализовано более 18 просветительских и обучающих программ для людей серебряного возраста.
- Более 30 участников всех программ являются активными помощниками в реализации целей АНО ДВИСОР.
- В 12 поселениях Хабаровского края мобильный институт третьего возраста провел обучающие занятия с пенсионерами.

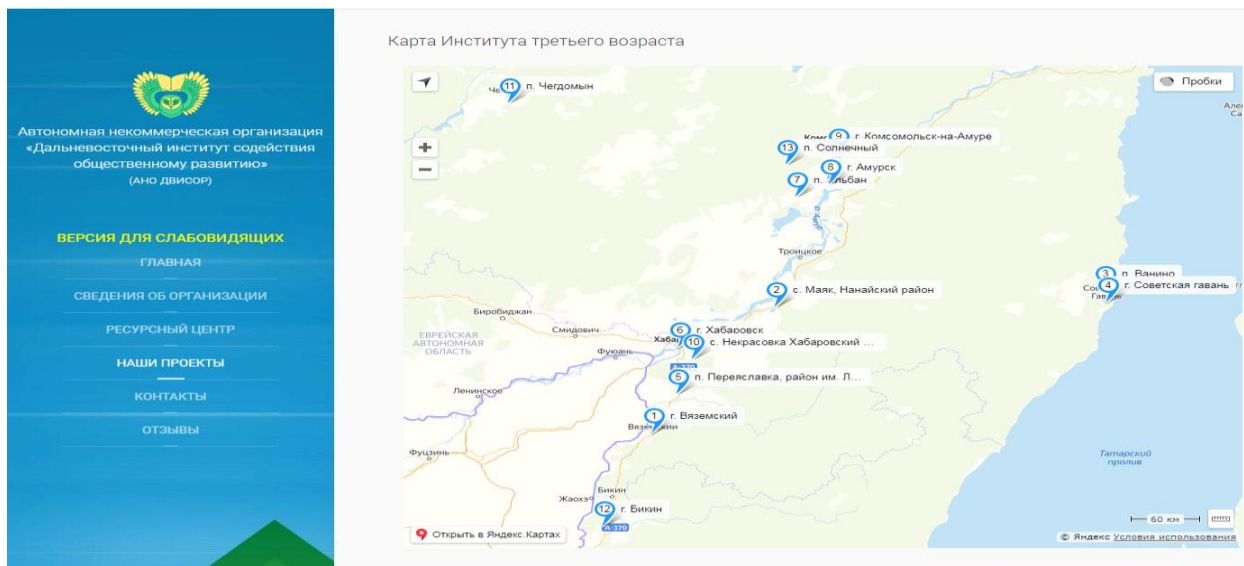


Рис. Карта Института третьего возраста АНО ДВИСОП (взято с сайта организации)

Перспективные задачи и направления деятельности института третьего возраста:

- развитие серебряного волонтерства в крае;
- расширение акции «Подари ноутбук или планшет пенсионеру»;
- изучение социального и психоэмоционального состояния пенсионеров через привлечение научного потенциала вузов.

По-прежнему «будоражат» нас успешные практики работы других регионов с людьми серебряного возраста, такие как «Бабушка на час», «Центр временного пребывания людей пожилого возраста», «Приемная бабушка». «Кафе бесплатного питания для пенсионеров» и др. Думаем, что сможем некоторые из них воплотить и у нас в крае.

Сайт организации: <http://anodvisor-khv.ru/>

Литература:

1. Холостова Е.И., Егоров В.В., Рубцов А.В. Социальная геронтология. - М., 2014.
2. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми. - М.2015.
3. Смирнова Т.В. Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция // Социологические исследования. - 2008. - № 8.

Самозанятость как ресурс активного долголетия

*Поличка Нина Петровна,
кандидат физико-математических наук, доктор педагогических наук,
директор Дальневосточного научного центра местного самоуправления,
Хабаровск*

Давно доказано, что не только здоровье влияет на труд пожилых людей, но и труд на здоровье. Это значит, что при определенных условиях активное долголетие — в руках самого человека, которые может продлить активный возраст через деятельность, которая не только доставляет ему удовольствие, но и приносит доход. Благо с 1 июля 2020 года любой гражданин, проживающий во всех регионах страны, может зарегистрироваться в качестве самозанятого и заниматься любимым делом. И для получения этого статуса ему потребуется всего лишь смартфон и 15 минут времени. Никаких документов, никакой бухгалтерии и даже подсчет налогов, которые надо будет уплачивать на полученный доход, сделать искусственный интеллект в его телефоне. Правда и налоги платить придется не скоро, поскольку всем вновь зарегистрированным даётся налоговый вычет, а чтобы его «израсходовать», надо заработать не менее 400 тысяч рублей.

Кто такой самозанятый? Самозанятыми признаются

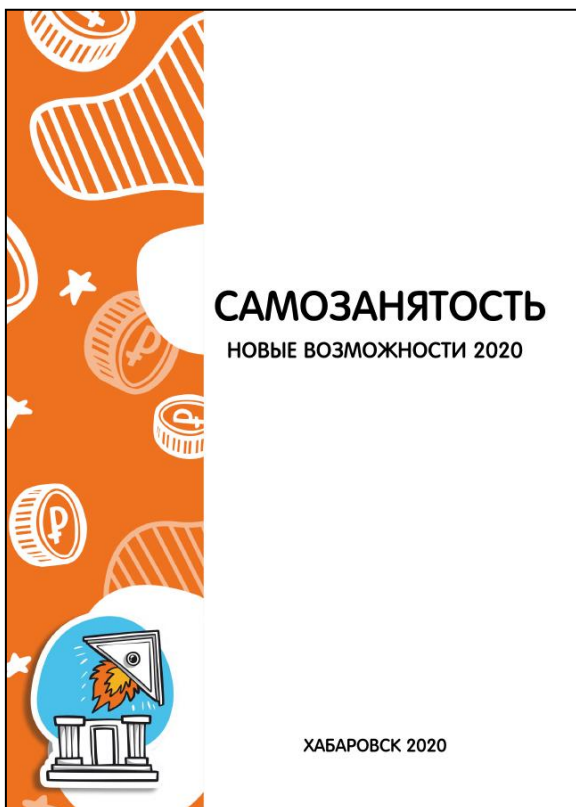
1. ФИЗИЧЕСКИЕ ЛИЦА, получающие доход от самостоятельной деятельности² и (или) использования личного имущества и не привлекающие наемных сотрудников.

2. ДОХОД САМОЗАНЯТОГО должен быть не более 2,4 млн. руб. в год (не считая заработную плату по месту наёмного труда, осуществления предпринимательской деятельности в другой организационно-правовой форме, куплю-продажу личного имущества).

3. С полученного дохода самозанятый платит НАЛОГ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (НПД).

Более подробную информацию о видах деятельности самозанятых, о налогообложении, о регистрации можно получить в брошюре «САМОЗАНЯТОСТЬ: новые возможности 2020», которая подготовлена АНО «Институт развития предпринимательства» и размещена на сайте irpdv.ru

² Есть ограничения по видам самостоятельной деятельности.



ИРП
Институт Развития
Предпринимательства

1. Кто такие самозанятые: определение, виды деятельности, примеры

Самозанятый – физическое лицо или индивидуальный предприниматель, применяющий специальный налоговый режим "Налог на профессиональный доход" и соответствующий критериям, определенным в ФЗ № 422.

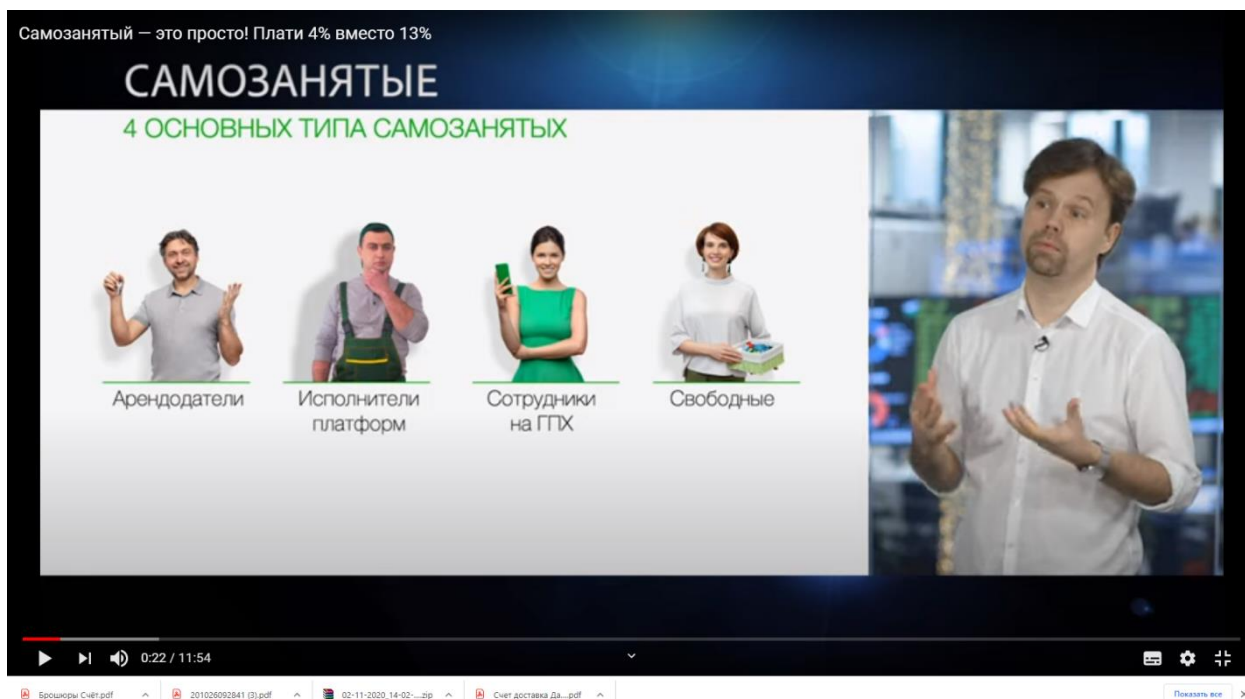
Виды деятельности, которыми может заниматься самозанятый гражданин.

- Удаленная работа через электронные площадки, программирование, администрирование;
- Услуги по перевозке пассажиров и грузов;
- Производство бытовых услуг;
- Сдача квартиры в аренду посуточно или на долгий срок;
- Продажа продукции собственного производства;
- Фото и видеосъемка;
- Бьюти-сфера;
- Проведение мероприятий и праздников;
- Консалтинг (например, юридический и бухгалтерский);
- Ремонт помещений и строительные работы

И многое другое. Четкий перечень видов деятельности не определен сегодня законодательством. Главное, соответствие требованиям, установленным федеральным законом.

4

Кроме того, команда Сбербанка "Своё дело" легко и доходчиво рассказала о самозанятых в 12 минутном видеофильме «Самозанятый – это просто. Плати 4% вместо 13%», с просмотра которого рекомендуем начать см. <https://www.youtube.com/watch?v=5S5qErRDgd8>



ВЫВОД: чтобы продлить активный возраст регистрируйтесь в качестве самозанятого, занимайтесь любимым делом и получайте доход.

Советы для тех, кто хочет стать долгожителем

*Екимова Светлана Григорьевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики
педагогического института Тихоокеанского государственного
университета, Хабаровск*

Возраст никуда уже не денешь,
Ни продать его, ни подарить.
Нет такого бартера и денег,
Чтоб вернуть утраченную прыть.
Андрей Дементьев

Стареть – это все равно, что
взбираться на огромную гору:
когда вы поднимаетесь вверх,
подъем отнимает у вас силы,
зато наверху вас ждет кристально
прозрачный воздух и невероятно
широкий обзор».

Ингмар Бергман

Ученые-геронтологи утверждают, что ресурсы человеческого организма рассчитаны на 120-150 лет. Но мы живем гораздо меньше. А можно ли отодвинуть наступление старости? Что нужно сделать, чтобы достигнуть долголетия? Современная медицина шагнула далеко вперед, открывая новые способы и пути омоложения организма. В этой статье мы попробуем собрать те советы, которые дают геронтологи, врачи, косметологи, народная медицина, которые помогут вернуть и стройность, и красоту и молодость души.

Здоровье человека и сама продолжительность жизни тесно связана с характером старения организма. Разобраться со многими вопросами, касающимися старости и старения, помогает такая наука, как геронтология (от греч. геронтос – старик, логос – наука) – раздел биологии и медицины, изучающий закономерности старения живых организмов, в т.ч. человека. Или, иными словами, геронтология – наука о старости и старении.

Старость – заключительный этап онтогенеза человека. Хотя старость можно считать психологическим состоянием человека, связанным с накопившейся усталостью, обидами и болезнями. Она не всегда связана с возрастом и сложно соотносится с состоянием организма.

Старение – более сложный процесс и происходит в течение всей жизни. Старение – закономерный, длительный, разрушительный и необратимый процесс, который протекает в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия внешних и внутренних факторов. Старение – это функция времени, его нельзя остановить, как невозможно прервать течение времени.

Старость не обязательно связана с возрастом и физическим состоянием человека. В связи с чем разграничивают понятие календарного и биологического возраста. Календарный возраст означает, сколько лет прожил человек, это его паспортный возраст от момента рождения до смерти. Биологический возраст – это истинный возраст человеческого тела, показывающий, сколько на самом деле человеку лет, насколько он состарился. Биологический возраст часто не совпадает с календарным. Он может либо опережать календарный возраст, либо отставать от него. Это зависит от многих причин – от генетических факторов, образа жизни, наличия или отсутствия вредных привычек, психологического настроя и т.д. Ведь старость подкрадывается незаметно. Организм «изнашивается» по-разному. После 40 лет у мужчин (у женщин после 55 лет) начинает уменьшаться диаметр кровеносных сосудов мозга, засоряются артериальные капилляры, которые доставляют питание к сердцу, из-за чего они начинают работать хуже. Что необходимо сделать, чтобы вернуть, в первую очередь, ощущение комфорта, восстановить психологическое равновесие? Древние мудрецы считали, что больше всего людей старят мысли о старости. Продление молодости – процесс комплексный и системный. Нельзя надеяться только на косметические процедуры. Эффект от них будет недолгим, если не заботиться о здоровье всего организма. При самой безукоризненной внешности люди, которые не развивают свой интеллект, теряют интерес к жизни, всегда кажутся старше. Любимые увлечения, легкий характер и умение прощать сохраняют молодость, поэтому, никогда не надо стареть душой. В связи с чем мы предлагаем несколько советов, которые помогут вам жить дольше, ощущать себя не только достаточно молодым, но и востребованным, интересным для окружающих людей.

Совет первый: поступайте так, будто Вы на 10-15 лет моложе. Стали ли бы вы беспокоиться о неприятных мелочах? Скорее всего, нет, так как нашли массу приятных занятий, которые отвлекли бы вас от негативных эмоций.

Без занятости, ощущение своей полезности и интереса к жизни человек стареет гораздо быстрее. Потому что не столько физическая болезнь, сколько скука, беспомощность, бесполезность своего бытия ускоряют процессы старения. Необходимо найти хобби, которое будет приносить интерес к жизни и удовольствие, вызывать подъем жизненных сил организма. Если у Вас есть собственные средства улучшения настроения, обретения внутренней гармонии, используйте их. Вы любите вязать или шить или обожаете животных, приласкаете своего питомца, посидите с ним, погладьте и почувствуете прилив сил. Можно просто принять теплую ванну, а возможно, вы любите заниматься творчеством, которое приносит удовольствие. Пробуйте, экспериментируйте, находите любимое занятие для себя.

Совет второй. Не позволять разрастаться таким эмоциям, как обида, страх, тоска, гнев, зависть, ненависть. Эти эмоции являются факторами риска и приближают старость, укорачивая жизнь. Дайте им выход: поплачьте, покричите, побейте подушку, порвите бумагу, порисуйте. Может у Вас есть близкий человек, которому можно рассказать о ваших эмоциях. Поделитесь своими ощущениями. Если нет, напишите рассказ о своих переживаниях.

Совет третий. Ничто так не повышает жизненные ресурсы, как искренние чувства любви, радости. Общайтесь с теми, кто вам приятен, не бойтесь заводить новые знакомства. Вспоминайте приятные моменты из прошлого, обращайтесь внимание на положительные изменения в настоящем, планируйте интересные встречи в будущем.

Совет четвертый. Учеба продлевает жизнь. Это факт: продолжительность жизни у людей с высшим образованием на 6-7 лет дольше, чем у людей менее образованных. Учитесь чему - то новому, на что ранее не хватало времени, главное, чтобы это было интересно и полезно для Вас.

Совет пятый. Больше двигайтесь. Как говорил Гиппократ, «движение – это жизнь». Оно стимулирует циркуляцию в крови, благодаря чему сосуды поддерживаются в хорошей спортивной форме. Сидячий образ жизни приводит к образованию атеросклеротических бляшек и закупорке сосудов.

Совет шестой. Высыпайтесь. Спать нужно не менее 7 – 8 часов в сутки, в идеале – в ночное время. Не столь значимостью его продолжительность, это индивидуально: кому-то для восстановления сил потребуется 5 часов, а кому-то 10 часов.

Совет седьмой. Чем старше вы становитесь, тем меньше ешьте, предпочтение отдавайте овощам и фруктам. Больше пейте чистой простой воды. Пьем стакан воды комнатной температуры утром натощак после сна, за 30 минут до еды и через 2 часа после еды, что помогает обеспечивать водный баланс организма.

Совет восьмой. Посильная, умеренная, но постоянная физическая нагрузка и активный образ жизни. Многочисленными исследованиями доказано, что долгожители – люди деятельные. Человеку нужна жизнь не просто долгая, а обязательно плодотворная и созидательная. Атрофия наступает от бездействия. Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. «Ни один лентяй не достиг глубокой старости: все достигшие ее вели очень деятельный образ жизни», – писал немецкий геронтолог XVIII века Х. Гуфеланд [2].

Совет девятый. Не поддавайтесь мрачным мыслям, побольше и почаще смейтесь. Прав был Х. Гуфеланд, отмечавший, что «... между влияниями, укорачивающими человеческую жизнь, преимущественное место занимают такие душевные настроения, как печаль, уныние, страх, тоска» [2]. Та же самая мысль закреплена в народном эпосе: пословицах, поговорках, афоризмах. Например, смейся побольше – проживешь подольше; хорошее настроение – основа долголетия; смех - лучшее лекарство; смех продлевает жизнь; кто часто умирает от смеха, дольше живёт; хотите быть здоровыми? Никогда не выпускайте смех из своей жизни!; смех — это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица; человек живет до тех пор, пока он смеется; в дом, где смеются, приходит счастье (Японская пословица).

Совет десятый. Люди пожилого возраста в современном мире в большинстве своем не утратили интереса к жизни. Они не расценивают свой возраст как закат жизни. Женщины не отказываются от косметики, модной одежды и прически. Поэтому совет от стилистов такой: тщательно следить за

волосами. Необходимо отказаться от слишком темного цвета, который добавляет несколько лишних лет. Лучше выбрать краску на один-два тона светлее, чем обычно. Освежить лицо, сделать его моложе и живее помогут светлые пряди. Только не чисто белые или седые. Лицо со временем имеет свойство тускнеть, поэтому черный цвет в макияже будет выглядеть броско. Можно использовать только коричневый карандаш для бровей. Тушь для ресниц тоже лучше выбрать темно-коричневую, а не черную.

Совет одиннадцатый. Утром, еще не вставая с постели, можно начать делать гимнастику для «ленивых». Для этого, лежа необходимо сделать несколько упражнений, например, поднять руки вверх, сделать 8 – 10 движений с перекрещиванием рук («ножницы»), сжимать и разжимать кисти рук, как ранее делали дети в школе (мы писали, мы писали, наши пальчики устали), потрясти кистями рук в воздухе, чтобы пошел отток крови от верхних конечностей. Также необходимо проделать и с ногами. Поднять их вверх, сделать упражнение «ножницы», «велосипед» вперед и назад, разворачивать стопы ног влево, вправо, а затем обязательно встряхнуть ногами, давая возможность активизировать кровоснабжение. После этого, опять же не поднимаясь с постели правую руку положить на живот и начать гладить его по часовой стрелке 3 - 4 минут, а затем против часовой стрелки, чтобы стимулировать работу кишечника. Мы знаем, что с возрастом ухудшается его работа, замедляются процессы метаболизма, что приводит к нарушению регулярного «стула».

Совет двенадцатый. Академик А.А. Микулин, основоположник советского авиадвигателестроения, занимающийся вопросами долголетия, написал книгу «Активное долголетие». В ней он пишет, что причина многих наших недугов – малая двигательная активность, лень, безволие. Он предложил виброгимнастику, которую необходимо делать, когда мы только встали с постели. Одно из наиболее простых упражнений этой гимнастики сводится к следующему: встать ровно, стопы соединить, приподняться на носки так, чтобы пятки находились в 3 – 5 сантиметрах от пола. Резко опуститься. Снова на носки. Делать 30 таких подниманий-опусканий. Темп – одно сотрясение в секунду. В результате виброгимнастики винозные клапаны получают дополнительный импульс для проталкивания крови вверх и выводу шлаков из межклеточных пространств организма в связи с тем, что инерционное усилие возникает в гравитационном поле Земли при сотрясении организма во время ходьбы, бега, прыжков. Это упражнение могут выполнять даже те, кому запрещены бег или быстрая ходьба. Встряска организма – это эффективная профилактика тромбофлебита, инфаркта миокарда и инсульта. Такая гимнастика полезна и тем людям, которые вынуждены на работе подолгу стоять или сидеть [4].

Совет тринадцатый. После виброгимнастики необходимо выпивать натощак стакан чистой воды комнатной температуры, можно с лимоном, чтобы очистить желудок, промыть его от накопившейся за ночь слизи, желчи, «запустить» его работу.

Вот далеко не полный перечень советов, следуя которым можно долго сохранять высокую работоспособность и хорошее здоровье.

Для того, чтобы оценить свой возрастной потенциал, предлагаем ответить на вопросы теста.

Тест

Если вы согласны с утверждением, содержащимся в каждом пункте теста, оценивайте его 4 баллами, если согласны только частично – 3 баллами, если сомневаетесь в его верности – 2 балла; если не согласны – оценивайте его в 1 балл.

1. Мне нравится петь и танцевать.
2. Занимаюсь спортом для удовольствия.
3. Мне нравится решать задачи.
4. Я люблю прикасаться к другим людям, могу их обнять.
5. Мне нравится реализовывать новые идеи.
6. Я люблю детей.
7. Мне нравится фантазировать и мечтать
8. Я постоянно строю новые планы на будущее.
9. Людям нравится мое общество.
10. Порой я чувствую, что думают или чувствуют другие люди.
11. Я легко могу заплакать.
12. Меня стимулируют перемены и риск.
13. Я знаю, как получить удовольствие.
14. Считаю свою работу интересной и важной, она приносит мне радость.
15. Мне нравятся люди, особенно не похожие на меня.
16. Я всегда думаю о лучших способах делать самые разные дела.
17. Я расцениваю свою работу как игру.
18. Я часто ощущаю в себе импульсы счастья и удовлетворения жизнью.
19. Стремлюсь завязывать новые интересные знакомства.
20. Смело смотрю в будущее и постоянно надеюсь на лучшее.

Результаты:

Если Вы набрали от 60 до 80 баллов, то у вас достаточно стимулов для активной жизни. Вы оптимистичны, открыты, доброжелательны, общительны. Ваш энтузиазм и энергия заразительны, людям нравится быть в вашем обществе. Эти факторы не только поддерживают вашу иммунную систему на должном уровне, но и помогают легко выбраться из большинства заболеваний. Вы, скорее всего, выглядите моложе своих лет.

Если Вы набрали от 36 до 59 баллов, то житейская зрелость побеждает природные черты. Ответственность и многочисленные стрессы уменьшили вашу способность радоваться, а это может привести к серьезным последствиям. Вы, скорее всего, склонны к таким болезненным проявлениям, как головные боли, нарушение сна. Но вы способны получать удовольствие, если начнете вести более разумный образ жизни, не избегая физкультуры, правильно питаясь, то сумеете улучшить свое здоровье и вернуть естественное стремление к радости.

Если Вы набрали меньше 36 баллов, то, скорее всего, вы чувствуете себя не только физически, но и душевно достаточно пожившим и уже успевшим устать от этого человеком. Для вас пришло время начать переоценивать свою

жизнь и попробовать поискать в себе черты, которые способны помочь вам стать более открытым и непосредственным человеком и начать соответствовать своему возрасту.

Таким образом, мы выяснили, что «убежать» от старения организма невозможно, это закономерный процесс, который затрагивает каждого. Но, прислушавшись к советам, которые были даны в статье, рекомендованные геронтологами, медиками, психологами, соблюдая профилактические мероприятия можно замедлить процессы старения и смягчить действия уже возникших возрастных изменений. Нужно попробовать изменить что-то в себе, в своем отношении к здоровью, двигательной активности, психологическому настрою на дальнейшую жизнь. Именно жизнь, а не на годы дожития.

Список литературы

1. Грмек, М.Д. Геронтология. Учение о старости и долголетию //Перевод с хорватского - Москва: Наука, 1964 - с.132
2. Гуфеланд, Х. Искусство продлевать человеческую жизнь (Макробиотика)// Время жить. – СПб.: ТОО «Лейла», 1996. – 384с. – С. 3 - 26.
3. Дупленко, Ю.К. Старение. Очерки развития проблемы. – Л.: Наука, 1985.– 191 с.
4. А.А. Микулин, Активное долголетие (Моя система борьбы со старостью). – М.; Физкультура и спорт, 1977.
5. Славин, М.Б. Как прожить долго. Рецепты долголетия. –М.: Рипол-КЛАССИК, 1997. – 224 с.
6. Фролькис, В.В. Старение, эволюция и продление жизни. – Киев.: Гаукова думка, 1992. – 336 с.

Активное долголетие в районе

*Косякова Галина Ивановна,
председатель совета ветеранов Красночикойского района,
Забайкальский край*

В Забайкальском крае в селе Красный Чикой в декабре 2019 г. при районной администрации был создан Центр активного долголетия «Отрада», который функционирует в рамках районного Совета ветеранов, председателем которого являюсь я. Первым делом, было разработано положение о деятельности Центра, в котором его цель была определена следующим образом: развитие организационного, творческого и социального потенциала людей пожилого возраста; создание условий для их реализации в творческой деятельности, для передачи жизненного опыта подрастающему

поколению. Особое внимание было уделено обсуждению плана работы на год.

Наш Красночикийский район большой по территории. Я для примера всегда привожу такие цифры: площадь Крыма 30,2 тыс. км², а наш район - 28 тыс. км². В районе 15 сельских поселений, и в каждом из них работает общественная ветеранская организация. Среди задач этих организаций – помочь пенсионерам, вышедшим на заслуженный отдых, не потерять свой задор, опыт и далее продолжать учиться новым современным навыкам, развиваться творчески, финансово и культурно.

В районе созданы творческие коллективы пенсионеров. Все их участники очень талантливы. Каждый год проводятся Забайкальские фестивали «С песней по жизни». Один раз в три года проходит всемирный фестиваль «Семейская круговая». Во всех подобных мероприятиях участвуют наши певческие коллективы. Поскольку все творческие коллективы работают систематически, то для нас не было труда собрать их всех в единый центр. Такой сбор мы назвали первым съездом «Центра активного долголетия». Он прошел в феврале 2020 года (успели до всех ограничительных мер!). Коллективы приехали в своих костюмах, привезли поделки, сделанные своими руками. В рамках съезда была организована фотовыставка.

Творческие коллективы рассказали о своей работе: одни собираются в домах культуры, другие – на стадионах, проводя физические упражнения, были те. Кто поделился секретами рукоделия, продемонстрировав собственные изделия.

Мы понимаем, что успешность нашей деятельности в значительной мере зависит от взаимодействия с администрацией. У нас каждый глава поселения может похвастаться своими ветеранами. Это для них «палочки-выручалочки». Но и сама администрация должна уделять внимание нуждам пенсионеров. Поэтому в ходе первой большой встречи-съезда были выработаны указы для администрации района и работников учреждений культуры.

Первый этап работы Центра утвердил нас в понимании того, что необходимо более активно и действенно привлекать пенсионеров, особенно вновь прибывших в нашу армию серебряных. Многие выйдя на заслуженный отдых, просто растеряны: как же я теперь? времени много, а чем его занять? и т.д. Поэтому наша задача - привлечь этих «начинающих» пенсионеров в наши досуговые клубы.

Нельзя не отметить волонтерское направление нашей деятельности. Мы организовали сетевую группу «Чикойское серебро». Здесь может кто-то попросить обучить работе со смартфоном. Дети же и внуки не всегда понятно объяснят – для них же все эти гаджеты знакомы, а нам надо несколько раз терпеливо повторить, и понятными словами. Одним словом, мы сами на своем «серебряном языке» все расскажем и научим.

Вынужденная изоляция «заставила» нас освоить технологию вебинаров. Теперь через эти вебинары находим старых знакомых и партнеров, а также приобретаем новых. Я, например, через интернет

познакомилась с куратором «Серебряных волонтеров Бурятии» Анатолием Грудининым. Они наши соседи. И вот мы уже дружим, набираемся у них опыта. Наши Чикойские серебряные волонтеры провели акцию «Звезды плачут молча». Мы на кладбище подкрасили красные звезды на могилах участников и ветеранов Великой Отечественной войны, где не было звездочки, рисовали ее трафаретом.

Когда не было изоляции, мы в центр приглашали медсестру из поликлиники, чтобы она рассказала нам, как оказать первую помощь при высоком давлении или боли в сердце. Ведь от проблем со здоровьем никто не застрахован. Сейчас данное направление деятельности приостановлено, но мы к нему обязательно вернемся.

Я убеждена, что как председатель Совета ветеранов, как руководитель Центра активного долголетия, должна быть примером для других. Поэтому стараюсь участвовать в самых разных мероприятиях, форумах, конкурсах. В свой актив могу отнести участие в фотоконкурсе, проводимом Министерством социальной защиты Бурятии. Его условия и результаты размещены на сайте «Россия - страна возможностей». С интересом участвовала во Всероссийском конкурсе «Мастер гостеприимства», потому что занималась волонтерским туризмом «Забайкальский Афон». У себя на страничках в «Одноклассниках» «ВКонтакте» я открыла группу «Чикойское серебро», где мы выкладываем фотографии и рассказываем, что происходит на селе.

Вот так активно действует Центр активного долголетия, и никакая пандемия нас не остановит! Стараемся шагать в ногу со временем. А сейчас одна из наших главных задач – научиться грамотно оформлять свои идеи в социальные проекты, составлять заявки на гранты для получения финансовой поддержки на реализацию этих проектов. Обязательно научимся!

О деятельности центра можно узнать на районном сайте: <https://chikoy.75.ru/>

Из опыта работы Общественной организации «Росток» с людьми «Серебряного возраста»

*Самчинская Любовь Павловна,
президент Общественной организации «Росток»,
Партизанск, Приморский край*

Региональная общественная экологическая организация для детей, молодежи и взрослых Приморского края «Росток» создана в конце 90-х годов прошлого века по инициативе школьниц – старшеклассниц. Самого начала деятельности организации в ней вместе работали школьники, молодежь и люди старшего возраста. Эта преемственность поколений – от старших к младшим и от младших к старшим – дала большую результативность в работе организации. Больше двадцати лет работает «Росток», но эта дружба и

сотрудничество людей разного возраста остается неизменным. Наблюдая, как на улице встречаются подростки и молодежь с людьми «серебряного возраста» - как бегут навстречу друг другу, обнимаются, что рассказывают друг другу – понимаешь и гордишься: это большая семья общественников, готовая поддержать друг друга независимо от возраста. Значит и нужны мы людям.

Общественная организация «Росток» дружит с Партизанским городским Советом ветеранов, ветеранскими организациями города, национальными организациями, и оказывает им разностороннюю помощь – ведь в них, в основном, люди старшего возраста. Мы помогаем изучать азы компьютерной грамотности, разрабатываем и выпускаем буклеты, брошюры о работе, помогаем в проведении различных мероприятий.

Особенно эта работа расширилась в последние годы. В 2019 году Благотворительный фонд Тимченко поддержал наш проект «Ветеранской киностудии быть». Этот проект всколыхнул работу с людьми старшего возраста. Вместе с молодежью наши пенсионеры стали изучать технологии создания видеофильмов: сейчас практически у каждого есть смартфон, все делают съемку, но не хватает знаний как обработать и собрать видеоролик. Трехдневный семинар «Технология создания видеороликов», озвучка фильмов, обработка фотографий, составление сценария - все это позволило «серебряным волонтерам» выпускать фильмы. Провели конкурс видеороликов «Страницы добрых дел», фестиваль «Родной город», на который было представлено 15 видеороликов. Для нашего небольшого города это совсем не мало.

КИНО

Фильмы о шахтерах



Ольга Жигалова и Светлана Любецкая не первый год работают над созданием исторических фильмов

Ветеранской киностудией руководят Жигалова О.Н. и Любецкая С.И., организуя и монтаж и презентационные показы видео: «100 лет шахте «Центральная» «Наш город Сучан», Экскурсии турклуба «Берендей», «80 лет шахте «Нагорная», «Интересные люди города Партизанска», «Они награждены высокими наградами Родины» и много других. Показ фильмов проводят в городском дворце культуры и активом зале школы № 6. Залы всегда полные.

Одним из интересных направлений работы является Операция «Поиск», которую проводят волонтеры «серебряного возраста». Ветеранская организация работников профтехобразования (председатель М.Г.Онищенко) собирала воспоминания, материалы о выпускниках училищ города, работниках, которые были участниками Великой Отечественной войны, о ветеранах труда, кто после окончания училищ трудились на предприятиях города. По этим материалам выпущено 10 небольших книг, которые пользуются спросом у горожан: «Разведчик из Северного Сучана», «Они заслужили высоких наград Родины», «Они защищали Родину», «Памяти о воинах интернационалистах, погибших во время боевых действий в Афганистане и Чечне», «Герои Советского Союза Партизанска», «Герои Социалистического труд Партизанска», «Их имена носят наши улицы», «Люди большой жизни» и др. Такие книги многие хотят иметь в домашней библиотеке, школьники пользуются ими при подготовке рефератов,

проектов. К 75-летию Победы в Великой Отечественной войне присоединились другие ветеранские организации. Нами выпущен книги: «Ровесники победы», ЮГРП, «Сучанская железная дорога в годы Великой Отечественной войны».



К 80-летию Профтехобразования по итогам операции «Поиск» оформлена экспозиция «История профтехобразования г. Партизанска».



2020 – сложный год. Пандемия заставила людей старшего возраста сидеть дома. Но она дала и новый толчок к активной деятельности добровольцев – ветеранов: нужна помощь одиноким пожилым людям, которые не стоят на учете в соцзащите. В апреле 2020 года мы создаем Информационное агентство «Ветеран» (рук. Цакун Л.Ф.).



Основными направлениями деятельности агентства являются:

- Получение и распространение законодательной и нормативной информации о льготах для ветеранов;
- Обучение работы на компьютере;
- Юридические услуги
- Создание баз данных: одиноких пенсионеров, многодетных семей, людей в сложной жизненной ситуации, творческих людей, сейчас собираем базу данных сиделок для работы с нуждающимися пожилыми людьми;
- Оказание сопровождения ветеранов в получении качественных медицинских услуг;
- Работа волонтеров «Серебряного возраста» - семинары, тренинги, обмен опытом работы.

Несколько примеров:

Пожилая одинокая женщина 75 лет оказалась в стрессовой ситуации. В квартире ночью прорвало трубу, затопило магазин. Женщине выставили счет на возмещение ущерба 250000 рублей. Наше Информационное агентство выступило третьей стороной: пригласили специалиста по оценке ущерба товаров, помещения, пригласили студента – юриста. Не доводя до суда, смогли снизить оплату ущерба до 100000 рублей с беспроцентной рассрочкой. Таких случаев бывает много. Оказавшиеся в подобных ситуациях пенсионеры не знают, что делать. Или другой пример: лежачая пенсионерка, ей нужны услуги нотариуса, она позвонила, ей отказали. Лариса Федоровна пошла в нотариальную контору, выяснила, что они должны выезжать к таким клиентам.

На сегодняшний день мы связались с центром микрохирургии во Владивостоке по бесплатному обследованию зрения, в Находке – по бесплатному обследованию слуха, записываем наших «серебряных волонтеров на обследование. Работаем по вопросам помощи нуждающимся ветеранам.

Еще одно направление – работа по социальному проектированию. В городе проводим Ярмарку гражданских инициатив активных жителей города. И в ней 50% - это люди старшего поколения. Их активная жизненная позиция помогает решать многие вопросы улучшения жизни в городе и его благоустройства. Мы уже провели 3 семинара по проектированию для разных микрорайонов города, и заявки продолжают поступать.

Хочется остановиться еще на общественной премии «Неравнодушный гражданин. В Приморском крае ее проводит фонд Александра Монастырева. В качестве участников стараемся представить тех, кого мало знают, а эти люди, между тем, ведут большую работу. В этой премии мы участвуем все пять лет ее существования, три последних года проводим ее муниципальный этап и выставляем своих кандидатов на краевой этап, помогая им.



Каждый год наши «Серебряные волонтеры» занимают призовые места, что нас очень радует. Среди них: Прохоров Владимир Васильевич, председатель ветеранской организации с. Казанка, победитель муниципального конкурса и краевого конкурса 2019 года с проектом «Аллея трудовой славы с. Казанка Партизанского городского округа».

СЕЛО КАЗАНКА. ТАМ, ГДЕ СЛАВЕН ТРУД ПРОСТОГО ЧЕЛОВЕКА...



Степанец Надежда Васильевна председатель ветеранской организации с. Янтарный, Туровник Георгий Сергеевич, член ЛИТО «Родник», победители муниципального конкурса 2020 года.

А результатом нашей работы, я считаю, еще большее доверие к нашей деятельности, увеличение обращений жителей города к нам за поддержкой, увеличение добровольцев – волонтеров «Серебряного возраста».

«Танцует амурская молодежь XX века»



*Утенбергенов Сергей Айтуганович,
председатель Благовещенской
городской общественной организации
«Ассоциация пожилых людей»,
руководитель Амурского танцевально-
оздоровительного движения
«Серебряный возраст»,
Благовещенск*

И старость полна наслаждений,
если только уметь ее пользоваться»
(Сенека)

Многие исследователи утверждают, что с выходом на заслуженный отдых, человек сталкивается с новыми проблемами. Среди них проблемы здоровья и проблемы одиночества стоят особенно остро, которые, в свою очередь, возникают от недостатка движений, пассивного образа жизни и пессимистического настроения.

Уже доказано, что многие болезни в старшем возрасте, так или иначе, связаны с малоподвижностью человека. Поэтому профилактикой таких заболеваний может стать подвижный образ жизни. Как раз к такому образу жизни относятся и танцы.

Главный гериатр (специалист по заболеваниям людей старшего возраста) Минздрава России Ольга Ткачева уверена, что танцы позитивно влияют на самочувствие пожилого человека, укрепляют его здоровье и поднимают настроение: «С возрастом постепенно развивается атрофия мышц, это приводит к мышечной слабости, поэтому физическая активность очень полезна. Помимо этого, запоминание движений в танцах положительно влияет на когнитивные функции, препятствует развитию возрастных нарушений памяти». Танцуя, люди испытывают положительные эмоции — удовольствие от движения и радость общения с единомышленниками. По словам Ольги Ткачевой, приятные переживания и насыщенная жизнь замедляют процессы старения.

Человек — социальное существо. Если не с кем общаться, если нет социума, востребованности, эмоциональных связей, то люди быстро начинают стареть. Более того, даже самое высокотехнологичное лечение может оказаться бесполезным, если человек одинок. Танцы в составе коллектива (группы, команды, клуба) дают возможность человеку почувствовать сопричастность к общему делу, свою востребованность,

позволяют встретить новых друзей (подруг), единомышленников. А это лучшее лекарство от одиночества. Для Амурской области решение данных проблем актуально еще и потому, что доля граждан пенсионного возраста в составе населения области составляет почти 30 %. Танцы сегодня доступны всем, как молодым, так и пожилым.



С приближением старости танцы становятся не только вариантом проведения досуга, но и терапией. Они способствуют улучшению чувства равновесия и увеличению скорости передвижения, что помогает предотвратить получение травм, спровоцированных падениями. Благодаря занятиям танцами пожилые мужчины и женщины становятся более активными, у них улучшается самочувствие, нормализуется работа органов дыхания. Необходимость постоянного наблюдения за действиями партнера делает танцующих людей преклонного возраста более внимательными. Физическая активность людям пожилого возраста обязательна, а двигаться под приятную музыку, в окружении единомышленников намного приятнее. Польза танцев для пожилых подтверждается терапевтами наших городских поликлиник. Узнав, что пожилой пациент занимается танцами в нашем проекте, рекомендуют не бросать это занятие.

Чем же полезны танцы для людей «третьего возраста»:

- тренируют мышцы, суставы, позвоночник;
- нормализуют работу кровеносной системы;
- разрабатывают дыхательную систему;
- стимулируют органы пищеварительной системы;
- способствуют снижению лишнего веса.



Регулярные тренировки помогают поддерживать в тонусе мышечный аппарат и суставы, что служит хорошей профилактикой развития артроза, а также каких-либо других заболеваний опорно-двигательной системы. Во время занятий танцами повышается уровень серотонина, что улучшает настроение и помогает бороться с депрессией, которая довольно часто атакует людей пожилого возраста. Регулярные занятия танцами способствуют нормализации артериального давления и избавлению от лишнего веса. Так как во время них пожилым людям приходится проявлять как физическую, так и интеллектуальную активность, они способствуют нормализации сна, пищеварительных процессов и работы всех органов.

С 2013 года Благовещенская городская общественная организация «Ассоциация пожилых людей» реализует проект «Танцы для здоровья». По примеру Благовещенска с 2015 года к проекту стали подключаться другие города и районы Амурской области.



Проект «Танцы для здоровья» с первых дней получил поддержку со стороны администрации города Благовещенска и Правительства Амурской

области. За прошедшие годы значительно увеличилось число пожилых людей, приобщившихся к подвижному образу жизни через оздоровительные танцы на свежем воздухе.



Сегодня в Амурской области под руководством «серебряных» волонтеров уже функционируют 23 танцевально-оздоровительных клуба (ТОК), в которых регулярно занимаются более 800 человек пенсионного возраста. За три последних года было проведено три танцевально-оздоровительных фестиваля «серебряного» возраста.

Члены семей участников танцевально-оздоровительных клубов положительно оценивают, что их родные люди (родители, бабушки, дедушки) занимаются оздоровительными танцами и готовы их в этом поддерживать.



Занятия в танцевально-оздоровительных клубах в летний сезон проводятся на свежем воздухе 2-3 раза в неделю. Длительность занятия 1,5 часа. В зимний сезон занятия проводятся в спортзалах 2 раза в неделю.

Ежегодные опросы членов танцевально-оздоровительных клубов подтверждают социальную значимость и актуальность проекта «Танцы для здоровья». 90 % опрошенных положительно оценивают влияние танцевальных занятий в клубе на свое здоровье, самочувствие, интерес к жизни, увеличение круга общения. Полученные результаты реализации проекта подтверждают тот факт, что танцы для пожилых людей могут стать хорошим ресурсом для активного долголетия, потому что танцы помогают:

- укрепить физическое и психическое здоровье,
- забыть про одиночество, найти друзей и подруг,
- положительно изменить отношение к своему возрасту.



Возраст — не помеха для танцев. Нужно лишь разумно выбирать нагрузку, исходя из своего самочувствия. Танец - великая вещь, практически волшебный эликсир молодости! Главный фактор в освоении танцев в нашем клубе - «принцип удовольствия». Если он есть, вы танцуете с желанием, не надрываяте себя тяжелыми тренировками, ваше тело начинает улучшаться и совершенствоваться. Развиваются суставы, улучшается осанка. укрепляются мышцы спины, появляется легкость во всем теле. Вообще, танец - невербальный способ выразить себя, переработать накопившиеся проблемы. К тому же, регулярные занятия танцами - прекрасный способ держать себя в отличной физической форме. Проверено опытом!

Мы регулярно оцениваем результаты наших танцевальных занятий, дополняем их новыми материалами, внимательно относимся к самочувствию членов клуба и личным результатам каждого из них. У нас танцуют люди 55, 60, 70 и более старшего возраста. Они сделали свой выбор в пользу красоты и здоровья, не потеряли вкус к жизни и привлекательность.

Практики «серебряного» волонтерства Бурятии

*Грудинин Анатолий Викторович –
руководитель Байкальского ресурсного центра по работе с людьми
старшего возраста (базе Байкальского благотворительного фонда
местного сообщества, при поддержке Альянса «Серебряный возраст»),
координатор общественного движения «Серебряные волонтеры Бурятии»,
Улан-Удэ*

Байкальский ресурсный центр по работе с людьми старшего возраста создан в 2015г., при поддержке всероссийского альянса «Серебряный возраст», г. Самара.

Общественное движение официально открыто в 2018 году. Это первое в регионах России вертикально и горизонтально структурированное общественное движение «серебряных» волонтеров. Сейчас оно охватывает более 1100 человек: в Улан-Удэ действуют 25 групп и 19 инициативных групп ведут свою деятельность в районах Бурятии.

Координирует его деятельность Байкальский благотворительный фонд местного сообщества и Координационный совет движения, в который входят координаторы направлений деятельности: спортивное, культурное, социальное, кураторы групп и проектов. Созданы или создаются волонтерские цепочки: координатор района - кураторы групп – «серебряные» волонтеры. Пытаемся находить и обучать заместителей куратора, специалиста по PR и фотографа.

В движении особое место мы уделяем обучению волонтеров. В 2018 году, при поддержке Бурятского государственного университета, была открыта Школа «серебряных» волонтеров (СВ), в которой проводится обучение социальному проектированию, выстраиванию взаимодействия с партнерами и другими группами СВ.

Разработаны курсы:

1. Основы волонтерской деятельности;
2. Работа с людьми старческого возраста;
3. Занятия с особыми детьми;

4. «От идеи к проекту» – социальное проектирование.

В результате обучения «серебряными» волонтерами в 2019 году подано 9 проектов в фонд «Почет», из которых три стали победителями и получили от 50 до 70 тыс. руб. Семь проектов подано в Ассоциацию волонтерских центров (АВЦ) и три «серебряных» волонтера стали финалистами конкурса АВЦ, а двое из них получили грант в размере 250 000 руб. В 2020 году один проект стал победителем конкурса АВЦ.

Большое внимание руководство движения уделяет непосредственно работе с людьми старшего возраста по программе «Невидимые старики».



Фондом и движением ежегодно проводятся республиканские конкурсы: «Вместе 1000 лет» для сбора историй об обычных людях старшего возраста из глубинки и их размещения в социальных сетях и в СМИ, а также конкурс «Чемодан историй»: в старом чемодане собираются истории об обычных людях, проживающих в сельских районах с артефактами эпохи, в которой они активно творили.



Истории об этих людях публикуются в журнале –альманахе «Старший возраст –десерт жизни».

В 2019 году, совместно с фотоклубом 50+, была проведена фотовыставка людей старшего возраста.

Фондом и движением ведутся группы: «Невидимые старики», «Особые дети», «Дети – сироты», «Бабушка на час» (в 2019 г. группа стала

межрегиональной), «Сильные духом – помощь онкобольным женщинам» (в 2019 г куратор группы получила грант от АБЦ) и другие.

Ежегодно проводится международная акция «Всебурятский фестиваль бууз». В 2018 -2019 в ней приняли участие 15 районов Бурятии, 5 российских городов. Изготовлены позы на общую сумму более 100 000 руб. Количество благополучателей составило 2046 человек: помощь получили 15 социальных учреждений, 643 детей, 1112 пожилых людей и 291 одиноко проживающих человек старшего возраста. Данная акция вышла на международный уровень. В 2018 г. в этой акции «Всебурятский фестиваль бууз» приняли участие земляки из Австралии, Германии, Таиланда. В 2019 году заключили соглашение с двумя НКО из Монголии о международном сотрудничестве, в том числе по организации и проведению данной акции.

Ежегодно фонд и движение проводят Байкальский форум «серебряных» волонтеров на берегах Байкала для популяризации идеи «серебряного» волонтерства, вовлечения и обмена опытом между волонтерами из разных районов Бурятии и других регионов РФ, на которых рассматриваем лучшие практики работы «серебряных» волонтеров России. В 2019 г. форум получил международный статус, так как в нем приняли участие представители из Монголии. Всего в 2019 году на форуме побывали 150 человек из 7 регионов России: от Санкт –Петербурга до Владивостока.



Большое внимание фонд и движение уделяют пропаганде красоты людей старшего возраста. В 2018 г. создана Школа зрелой красоты, набраны группы людей старшего возраста, которые обучены подиумной походке, макияжу. В 2018 году проведен первый в Сибири и на Дальнем Востоке Подиум 50+ среди людей старшего возраста, а в 2019 г. первый в России международный межпоколенческий Подиум 50+. Подиумные группы выступили более 80 раз со своими программами на разных площадках Бурятии.



В 2019 году «серебряные» волонтеры приняли участие во Всероссийской акции «Красная гвоздика», которую инициировал московский фонд «Память поколений» для оказания помощи ветеранам боевых действий всех войн. Она проводится при поддержке Ассоциации волонтерских центров и региональных центров «серебряного» волонтерства из 15 городов России. По акции волонтеры распространяли значки за определенную сумму пожертвований среди жителей республики. Было собрано 103 000 руб. Наше движение заняло почетное третье место в конкурсе среди региональных центров СВ по сбору средств в рамках этой акции. Фонд «Память поколений» помог ветеранам из Бурятии изделиями, товарами на общую сумму более 900 000 руб. и предоставил 50 000 рублей на поездку делегации из трех человек на Всероссийский форум СВ в Москве, который прошел 1-4 октября 2019 г.

Для заботы о подрастающем поколении и помощи семьям, имеющим детей с нарушениями в развитии, фондом с 2012 года ведется программа «Бабушка на час». Так как дети особые, то за ними нужен постоянный уход. Женщины, вышедшие на пенсию по возрасту, берут под опеку особых детей, и пока родители ходят по делам: в аптеку, в магазин или в гости, посидят с ребенком и позанимаются с ним. Бабушка приходит несколько раз в месяц и находится с ребенком от 1 до 2 часов. Так в семье Сечейко бабушка приходит на протяжении 5 лет. Девочка с особыми потребностями стала для нее настоящей внучкой.

В 2021 году планируем обучение женщин старшего возраста основам работы с детьми, организации театра теней, сказкотерапии и пальчикового театра. Будем готовы сотрудничать по этим проектам с любыми организациями Дальнего Востока.

С 2018г. в движении ведутся группы и проводятся занятия:

- суставная гимнастика, ушу, японский мини-волейбол (координатор Г.А. Бардымов). В 2018 г. группа по мини-волейболу победила японцев в Сочи, участники данной группы приняли участие в международной спартакиаде в Красноярске.

- цигун (созданы 5 групп только Любовью Новоселовой, она стала региональным представителем Всероссийской Ассоциации Цигун по РБ). Занятия проходят еженедельно. Она помогла создать групп Цигун в Заиграевском районе.

- группа «Северная ходьба» и группа по социальному туризму, под кураторством Геннадия Колодина. Он ежемесячно проводит занятия и организует посещение достопримечательностей Бурятии.

Наше движение готово организовать обмен волонтерами из разных регионов по технологии «каучсерфинг», когда волонтеры из Бурятии живут у добровольцев принимающей стороны, а когда «серебряные» приезжают к в Бурятию, то они проживают в наших квартирах и домах, что значительно сокращает расходы на поездки.

Движение «Серебряные волонтеры Бурятии» большое внимание уделяет развитию волонтерства в районах Республики Бурятия. С 2018 года составляются списки с контактами активистов и «серебряных» волонтеров по районам и поселениям. В четырех районах: Селенгинском, Заиграевском, в северных районах - Северобайкальском, Баунтовском выбраны координаторы по району, которые ведут активную работу по вовлечению людей старшего возраста в «серебряное» волонтерство.

В 2019 году выбран лучший район по развитию «серебряного» волонтерства. Им оказался Заиграевский район. В конце 2019 года в этом районе проведен Первый в Бурятии районный форум СВ.

В Баунтовском районе создана Первая районная Школа «серебряных» волонтеров. Северобайкальцы выиграли грант в фонде «Почет» и реализовали проект «Счастливые БАМовцы». В Селенгинском районе имеется большой опыт работы СВ с несовершеннолетними детьми.

«Серебряные» волонтеры из районов Бурятии активно участвуют в программах фонда и движения.

Во время пандемии «серебряные» волонтеры не остались в стороне. Нам пришлось полностью перестраивать процесс выявления «невидимых» пожилых. Частично в движении уже была небольшая база данных на людей преклонного возраста. Сначала мы опирались на поступающие звонки на службу психологической поддержки, затем обратились к ТОСАМ, ДНТ, к «серебряным» волонтерам. Когда о нас узнали, мы начали отрабатывать обращения граждан в территориальные ресурсные центры и к нашим волонтерам.

С марта 2020 года были выданы 103 продовольственных набора, пошито и роздано более 13 000 масок, 1070 шт. перчаток, 30 одноразовых халатов, 1000 открыток, передано 850 полиэтиленовых пакетов для продовольственных наборов в ресурсный центр добровольчества «ДоброДом».

Через созданную службу волонтеров-психологов психологическую помощь получили более 360 человек. Спортивные онлайн занятия посетили более 15 400 человек.

По результатам работы во время пандемии двое «серебряных» волонтеров: Полина Шишмарева и Любовь Новоселова награждены медалями «Мы вместе» от Президента РФ.

Сайт организации: <http://baikalcentr.ru/kontakty/>