

**Методические рекомендации  
для работы с пожилыми людьми  
1 октября**

*Уважаемые коллеги!*

**«Мы обязаны создать по-настоящему комфортную среду для пожилых людей. Те из них, кто хочет работать, активно участвовать в общественной и культурной жизни, должны иметь такую возможность, возможность для самореализации...»**

***В.В. Путин***

**1 октября** ежегодно отмечается **Международный День пожилых людей**. Наши родители, дедушки и бабушки должны быть окружены заботой и вниманием!

Одной из приоритетных задач социокультурной политики является повышение качества жизни пожилых людей, оказание им всесторонней помощи и поддержки, так как мы в неоплатном долгу перед старшим поколением за их самоотверженный труд, силу духа, любовь к семье. Наши родители, дедушки и бабушки должны быть окружены заботой и вниманием!

Сегодня старение людей является крупной проблемой современности, требует переоценки роли пожилых людей и коренного изменения отношения к ним. Средний возраст населения становится выше. В 2025 году (при общей численности народонаселения 8,5 млрд. человек) 1,2 млрд. человек перешагнули шестидесятилетний рубеж.

Правительство РФ подготовило проект стратегии развития пенсионной системы до 2030 года. В центре внимания находятся интересы малообеспеченных пожилых граждан, одиноких пенсионеров и инвалидов

пожилого возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи.

Увеличение численности пожилых людей и ранний выход на пенсию способствует тому, что старость стала восприниматься как социальная проблема. Возникает образ «исчерпанного человека, не могущего стать другим». Старики воспринимаются как угасающие, а не меняющие образ жизни. Возраст создает ситуации, в которых люди не способны в полной степени осуществлять свои желания и потребности, возраст меняет угол обзора, под которым мы смотрим на все происходящее.

Понимая все это, напрашивается вопрос: почему же мы так часто невнимательно и предвзято относимся к пожилым людям? Почему часто обижаемся на них из-за их неловких движений и постоянных наставлений? Разве сами мы не будем такими?..

Безусловно, что мы не можем решить все проблемы, связанные с взрослением и старением человека, его недугами, но сделать досуг уже немолодого человека ярким, праздничным, по-настоящему добрым, – в наших силах.

Правильный уход за пожилыми людьми требует не только искреннего желания помочь, но также специальных знаний и большого количества свободного времени. Для этого необходимо создавать проекты, программы, которые помогут в реализации этих непростых задач.

Так, Правительство РФ утвердило от 5 февраля 2016 г. Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 г.

В этой Стратегии прописано, что основными направлениями государственной поддержки граждан старшего возраста станут:

- создание условий для культурно-досуговой деятельности;
- создание клубов по интересам;
- вовлечение старшего поколения граждан в различные виды деятельности: художественного и прикладного творчества;
- наличие межведомственной системы социального туризма;

- усиление понимания и значимости роли семьи;
- социализация пожилых людей через активное участие в общественную жизнь и вовлечение в нее;
- усиление адресного общения с людьми пожилого возраста посредством родственников;
- создание благоприятного климата для физиологического старения каждого гражданина РФ.

Уход за престарелыми людьми – занятие, требующее специальных знаний, причем не только в медицине, в психологии, но и в досуговой деятельности, ибо хорошее настроение человека, его расположение духа – в руках работников культуры. Но далеко не у каждого из нас есть возможность пойти на спецкурсы или нанять сиделку с профессиональным образованием. Однако если нам необходимо заботиться о пожилых людях, все же необходимо знать, с какими особенностями поведения придется столкнуться.

Одна из главных психологических особенностей людей в пожилом возрасте – чувство одиночества. К сожалению, для этого зачастую есть объективные основания – недостаток общения, невнимание со стороны близких, невозможность вести привычный образ жизни и т.п.

Чувство одиночества возникает и из-за разности поколений – пожилым людям трудно найти взаимопонимание с детьми и внуками, трудно ориентироваться в их интересах. А друзей-ровесников, по понятным причинам, становится все меньше и меньше, старикам не с кем поделиться своими чувствами или часто они остаются не понятыми. В результате развивается чувство одиночества, которое наносит человеку душевную травму.

Еще одна особенность заключается в том, что пожилым людям, как правило, трудно адаптироваться к чему-либо новому. Большую роль в этом играет нежелание развиваться, а мотивация простая: «А зачем мне это надо? Жизнь практически прожита!»

Многие ассоциируют старость с немощью, причем иногда настолько сильно, что сами начинают ощущать себя немощными. Все это усугубляется болезнями – пожилой человек начинает погружаться в них, постоянно думать о своих болячках, посещать поликлинику, выискивая новые болезни. Как результат – затяжная депрессия и страх за свою жизнь. По данным исследований более 70% пожилых людей пребывают в состоянии депрессии или близком к ней.

Возникает вопрос, как помочь нашим близким и себе?

Для начала необходимо определиться с пониманием самого понятия «старость». Она бывает *физической* (болезни, старение организма), *социальной* (уход на пенсию и, как результат, сужение круга общения, утрата родных людей), *психологической* (потеря интереса к окружающему миру, к другим людям, нежелание развиваться). Исходя из этого, мы видим, что физическую и социальную старость предотвратить невозможно, а вот бороться с психологической можно и нужно. Именно об этом идет речь, когда говорят, что необходимо оставаться молодым душой.

Постараемся разобраться, как помочь пожилым людям жить спокойнее, радостнее и интереснее. Все получится, достаточно следовать простым советам:

- не позволять пожилому человеку замыкаться в себе, но в тоже время не стоит навязывать свое общение, если на данный момент человек этого не хочет;

- найти для пожилого человека какое-либо интересное занятие, поддерживать его интерес к хобби, если таковое имеется;

- важно, чтобы пожилые люди побольше гуляли на свежем воздухе, сидение в четырех стенах вряд ли добавит положительных эмоций.

На самом деле родным и близким, осуществляющим уход за престарелыми людьми, важно понять, в чем нуждаются старики, какие чувства они испытывают, какая помощь им необходима. И помощь эта не должна быть только материальной.

Пожилым людям **необходимо общение, понимание**, чтобы было с кем обсудить свои проблемы. И, конечно же, **нужно терпеливо относиться к** постоянным **жалобам**, особенно у больных людей, не срывать криком на их выходки и причуды. Если пожилые люди почувствуют искреннее внимание, заботу, что они нужны кому-то, то многие проблемы останутся позади.

В рамках Международного дня пожилых людей в КДУ, центрах культуры необходимо проводить бесплатные концерты, благотворительные спектакли, киносеансы, вечера отдыха, а также конкурсы художественной самодеятельности и спортивные соревнования среди пожилых людей.

Чествование долгожителей, супружеских пар, персональные выставки работ ветеранов и другие мероприятия традиционно могут быть приурочены к Дню пожилых людей.

В каждом городе нашей республики есть центры для социальной защиты, в Махачкале – Республиканский Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Ветеран», и наша задача совместно с волонтерами и сектором «Наследники» отметить этот день по-настоящему ярко и празднично. Это могут быть следующие мероприятия:

- вечер памяти *«Как молоды мы были...»* с участием самих ветеранов;
- концерт по заявкам ветеранов *«Споемте, друзья...»*;
- концерт для ветеранов *«Поздравительная открытка»* с участием детей и молодежи;
- вечер-встреча с любимым композитором, поэтом;
- выставка агитплакатов на территории своего КДУ, центра культуры и др.

*Октябрь месяц начинается*

*Почета, уважения день.*

*Всех пожилых мы поздравляем,*

*Желаем много светлых дней!*

*Пусть уважают вашу старость  
И мудрость, свитую в года.  
Пусть будней трудовых усталость  
Не тяготит вас никогда!*

*Подготовлено РДНТ МК РД*