

МБУК
«Межпоселенческая централизованная библиотечная система
Светлинского района»

«Старшему поколению - яркие будни»

Методические рекомендации
по работе со старшим поколением



п. Светлый
2023 год

**ББК
78.342
С 8**

Старшему поколению – яркие будни: методические рекомендации по работе со старшим поколением/МБУК «МЦБС Светлинского района»; методико-библиографический кабинет; сост. Г.Н. Демкина – п.Светлый, 2023. –11с.

Уважаемые коллеги!

Методические рекомендации познакомят библиотекарей с методами работы со старшим поколением, формами проведения мероприятий, информационными ресурсами для правовой поддержки пожилых людей. Пособие поможет правильно организовать информационно-библиотечное обслуживание и досуг пожилых людей.

***«Старость – самая большая неожиданность,
которая может случиться с человеком»***

Лев Троцкий

Библиотека – это одно из немногих мест, где пожилого человека принимают радушно и с пониманием его проблем. Выход на пенсию, ограниченные материальные и физические возможности сужают круг общения пожилого человека. Дети выросли, внуки заняты своими проблемами, старые друзья уходят, донимают болезни.

Как сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью и радостью, как избавить его от чувства одиночества, отчуждённости, восполнить дефицит общения, удовлетворить потребности и интересы – эти и другие вопросы волнуют в настоящее время общественность всего мира. И тут на помощь приходит библиотека. Шелест страниц новой книги, любимого журнала, знакомство с интересными людьми, приятное общение – эти маленькие радости должны быть доступны каждому, особенно старшему поколению, вступившему в пору «золотого возраста».

Здесь предоставляется возможность встретиться с интересными людьми, пообщаться в непринужденной обстановке, реализовать себя в творчестве, обрести новых друзей.

При работе с этой читательской группой библиотека ставит перед собой следующие задачи:

- Изучение читательских запросов, информационных потребностей. Учет интересов пожилых людей при формировании фонда, подписке на периодические издания;
- Привлечение к чтению и обслуживание книгой, как в библиотеке, так и обслуживание на дому;
- Организация культурного досуга людей пожилого возраста, вовлечение их в сферу творческой и социальной активности, укрепление контактов между людьми старшего возраста;
- Координация деятельности с организациями и учреждениями, занимающимися проблемами людей старшего поколения.

Какие люди считаются пожилыми?

Определить в каком возрасте человек становится пожилым – вопрос, который вызывает много дискуссий и споров. Понятие «пожилого человека» имеет различные стороны обсуждения, включая социальные и правовые аспекты.

Социально-возрастной подход к определению пожилого возраста рассматривает его в контексте ролей и задач, которые человек должен освоить на каждом этапе своей жизни. С этой точки зрения, пожилой человек – это тот, кто завершил главные процессы социального и профессионального развития и вошел в период активного старения.

Однако седеющие волосы, морщины и одышка далеко не всегда говорят о наступлении старости. Но как определить тот самый возраст, когда человека можно причислить к категории пожилых людей?

Классификация возрастов, принятая Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), состоит из следующих градаций: 18-44 (молодой возраст), 45-59 (средний или зрелый возраст), 60-74 (пожилой возраст), 75-90 (старческий возраст), свыше 90 лет (долгожитель).

Вступление человека в «третий период» жизни, согласно классификации, характеризуется снижением активности. Но когда это происходит? Ответить сложно, ведь люди, относящиеся по данной классификации к пожилым, не всегда сами ощущают себя таковыми. В свои 60 лет человек зачастую полон сил, энергии, желаний.

Пожилые люди в современном обществе

Продолжая разговор о современных пожилых людях, необходимо остановиться на социальных стереотипах, которые представляют собой относительно устойчивые и упрощенные образы пожилого человека, сформированные обществом, группами людей и отдельными личностями и по причине отсутствия недостаточных сведений и замещения их личным опытом и общепринятыми предвзятыми представлениями. Существуют положительные и негативные стереотипы.

Положительные:

- немалый человеческий потенциал, который нужно привлекать к социальной активной жизни;
- жизненный опыт и мудрость граждан в возрасте ценны и заслуживают уважения и соответствующей опеки.

Отрицательные:

- это обездоленные граждане, которым необходимо нормальное социальное обеспечение (данная негативная позиция является самой распространенной);
- это балласт общества (данная точка зрения явно прослеживается в вопросах социальной политики);
- старый человек – ненужный, лишний, «нахлебник», его жизненный опыт считается давно устаревшим, а значит, не имеющим ценности в современном мире.

Говоря о старости, нельзя обойти такие понятия, как геронтофилия и геронтофобия.

Геронтофилия (gerontos – старец, phileo – любить) – это любовь к старым людям. Она всегда существовала в человеческом обществе – благотворительность, попечительство, опека.

Геронтофобия (gerontos – старец, phobos – боязнь) – это страх перед старостью. По мнению большинства ученых, чья сфера деятельности затрагивает разного рода аспекты старости, пожилые люди в современной России, скорее, страдают от геронтофобии общества.

Сложившиеся стереотипы деформируют межличностные взаимодействия между людьми разных возрастов, т. к. у большинства людей сформировалось отрицательное клише жизни современных пожилых людей, то есть преклонный возраст обязательно сопряжен с бедностью, плохими жилищными условиями, безобразным медицинским обслуживанием, слабым здоровьем и полной социальной изоляцией. Стереотипы также воздействуют на мироощущение престарелых граждан: они считают активную старость исключением из правил, а пассивная и болезненная это норма.

Какие проблемы испытывают современные пожилые люди?

К определенному возрасту у человека накапливается множество сложностей, связанных с утратой здоровья, невозможностью нормально адаптироваться в развивающемся стремительными темпами обществе, сменой материального положения в связи с выходом на пенсию.

У пожилых людей может существенно меняться восприятие жизни, ведь появляется совершенно иной социальный статус, ухудшается общее самочувствие и развивается ощущение ненужности. Проблема пожилых людей стоит остро в любом обществе, но только в развитых странах ее решением занимаются вплотную, там делается все для улучшения качества жизни стариков.

Специалисты даже выделили несколько категорий проблем пожилых людей, которые требуют разрешения для обеспечения более достойного образа жизни для стариков:

- **Физиологические.** Связаны с потерей здоровья и появлением множества хронических заболеваний.
- **Психологические.** Связываются с одиночеством и депрессией.
- **Социальные.** Пожилые люди не могут адаптироваться в современном обществе.

Часто на первый план выходят именно неприятности, связанные с психологическими нарушениями. Старики нередко ощущают себя одинокими. У них появляется чувства неуверенности и ненужности. Появляется апатия, и накатывает депрессия. Пожилые люди постепенно становятся отрешенными от мира и замкнутыми.

А что делать пожилым людям, которые ценят каждый прожитый день и искренне радуются всяким мелочам? Недостаток общения грозит депрессией и психическими расстройствами. Внимание и общение – лучшая помощь пожилым людям и спасение от одиноких вечеров и будней.

Улучшить качество жизни пожилых граждан могут библиотеки. Их популярность и жизнеспособность определяются ни какой-то особой сверхзадачей, а главным образом царящей в них атмосферой. Свободное, непринужденное общение оказывается очень полезным для людей пенсионного возраста. Теплая семейная библиотечная атмосфера помогает пожилым гражданам бороться с отрицательными стереотипами отношения к старости и ощущать уверенность в завтрашнем дне.

Роль библиотеки в жизни современных пожилых людей

При входе в библиотеку египетского фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души» - так в те далекие времена понимали значение книг и библиотеки для человека. Именно таким «лекарством для души» пожилых людей может и должна быть современная публичная библиотека.

Главная задача библиотек состоит в том, чтобы помочь людям пожилого возраста рационально использовать свободное время. Для этого необходимо широко и полно использовать все формы и методы библиотечной работы, но предпочтение следует отдать индивидуальному подходу, что обязательно предполагает двустороннюю активность: библиотекаря и пожилого человека, их постоянное сотрудничество в процессе общения.

Общение – это важный компонент устранения душевного дискомфорта, столь необходимого людям одиноким.

В ходе индивидуальных бесед пожилые люди бывают более откровенными; библиотекарь тактично расспросит о семье, детях, здоровье, и незаметно порекомендует какую-нибудь книгу, статью, именно тот материал, который интересен данному собеседнику.

Цель таких бесед с пожилыми людьми – помочь выбрать интересные темы и конкретные книги. С этой целью библиотекарь должен изучать вновь поступающую литературу, систематически читать газеты, просматривать текущие номера журналов.

Библиотекарь также должен знать о том, что чтение оказывает положительное воздействие на человека. Книги способны вызвать переворот в душе человека, изменить его взгляды. Они могут успокоить, создать хорошее настроение, воспитать волю. Не следует забывать и том, что книга может внести положительный вклад в психологический мир человека, если он имеет явно пессимистический характер. Поэтому библиотекарь должен очень осторожно подходить к выбору книг для пожилого человека. Важно помочь, а не навредить.

В библиотеках появилось такое направление работы, как «Книги на дом». Читатели – инвалиды, люди пожилого возраста, которые уже не в силах передвигаться самостоятельно могут воспользоваться этой услугой. Деятельность такого внестационарного обслуживания позволяет заказывать книги и журналы на дом.

Выставочная деятельность библиотек

Знакомство с литературой для пожилых людей осуществляется путем организации различных выставок:

- «Мелочи жизни» (о здоровье, питании, культуре и т.д.),
- «Тема семьи, дома в произведениях русских писателей»,
- «Судьбе наперекор»,
- «Бабушкина книга: старинные рецепты»,
- «Секреты бабушкиных блюд»,
- «60+ или элегантный возраст».

Цикл выставок под девизом «Забытая книга желает познакомиться» помогут вспомнить книги как уже полюбившихся или не заслужено забытых авторов:

- «Книги нашей молодости»,
- «Бестселлер моего поколения»,
- «Перечитайте эти книги»,
- «Что читали наши дедушки и бабушки».

Какие у пожилых людей интересы? Самые разные. Их интересуют вязание и кулинария, рыболовство и охота, вышивка и садоводство и т. д. Исходя из этого, в библиотеках можно организовать уголок или оформить постоянно действующую книжную выставку под такими названиями, где собрать под разными разделами литературу об увлечениях:

- «Когда старость в радость»,
- «А у нас – все для вас»,
- «Беспокойные. Увлеченные. Любознательные».

Интересными будут и выставки творческих работ пожилых людей под такими названиями:

- «Чудо чудное, диво дивное»,
- «Волшебные предметы своими руками»,
- «Женских рук прекрасные творенья»,
- «Делу время, потехе час»,
- «Женские рукоделия»,
- «Умельцем каждый может стать».

Разговор о здоровье у людей пожилого возраста одна из главных тем, поэтому можно предложить следующие книжные подборки:

- «Путь к долголетию»,
- «Витамины на нашем столе»,
- «Тайны целебных трав»,
- «Жить не болея»,
- «Баня – друг и лекарь»,
- «Тайны лечебных трав»,
- «Здоровое питание – залог долголетия».

Правовое просвещение

С целью формирования правовой грамотности старшего поколения библиотеки могут организовывать мероприятия с участием сотрудников Пенсионного фонда, социальной защиты, Общества ветеранов, а также представителей органов местного самоуправления. Можно оформить книжные выставки и провести мероприятия на темы:

- *Книжные выставки:* «Современный мир и права человека», «Правовое поле пенсионеров», «В мире права и закона», «Правовое образование – залог жизненной активности»;
- *Акция* «Правовое поле пенсионеров»;
- *Часы информации и правового ликбеза:* «Закон в вашем доме», «Закон приходит к нам на помощь», «Закон в помощь пенсионерам»;

- *День социальной помощи* «Наполним милосердием сердца...»;
- *Дни информации:* «Мир пожилых людей»; «Пожилым человеком в современном мире»
- *Обзор прессы:* «Правовая защита пенсионеров на страницах периодики», «Умей защитить себя сам!»;
- *Журнальный пресс-экспресс* «Новое в периодике для пожилых»;
- *Выпуск информационных изданий:* «Пенсии: льготы, надбавки, пособия», «Правовая азбука пенсионера», «Все о правах пенсионера».

Культурно-досуговая деятельность

Психологи отмечают тот факт, что у людей пожилого возраста при воспоминаниях о детстве и молодости меняется чистота пульса, дыхание становится более свободным, меняется взгляд. Поэтому для пожилых людей следует организовывать встречи, на которых они бы погружались в глубину воспоминаний о детстве, делились бы отдельными эпизодами из жизни. Можно провести такие мероприятия:

- «Назад в СССР»
- «Наше сладкое детство»,
- «Семейные традиции»,
- «Воздух детства и отчего дома»,
- «Родные предков наши души»,
- «Фильмы нашей памяти»,
- «Увлечения нашей молодости»,
- «Под этот вальс грустили мы...» (о старинных песнях и романсах прошлых лет).

Особое значение для старшего поколения является внимание со стороны общества, молодого поколения. Здесь будут уместны мероприятия направленные на милосердие.

«Неделя добрых дел», в которую войдут:

- Благотворительная акция «Сотвори добро»;
- Мост милосердия «Помощь от сердца к сердцу»;
- Акции: «День добра и уважения», «Не оставим без внимания!», «Спешите делать добро», направленные на оказание помощи одиноким пожилым людям;
- День заботы о ветеранах: ««Ветеран живет рядом», Окружим заботой и вниманием!»;
- Вечер-встреча «Окружим любовью и вниманием».

1 октября – Международный день пожилых людей. Мероприятие в рамках дня должно быть торжественным и запоминающим, цель которого привлечение внимания к проблемам старшего поколения. Ведь люди «третьего возраста» - это золотой фонд страны, хранители традиций, подающих пример патриотизма, преданности делу, терпения и оптимизма.

Это могут быть:

- *Вечера отдыха:* «Нам года – не беда», «Мои года, мое богатство», «Добрый словом друг друга согреем», «Старость жизни надо благодарно принимать», «Дай сердца твоего коснуться сердцем», «А жизнь продолжается», «Интересные судьбы», «Пусть теплой будет осень жизни»;
- *Вечера-посиделки:* «Знаешь ли ты свой род?», «Встреча у самовара», «Праздник круглого пирога», «Бабушкины посиделки», «Как молоды мы были», «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», «Разгладим морщинки, согреем ладошки»;
- *Конкурсные программы:* «Бабушки умеют все», «Бабушки и внуки», «А ну-ка, бабушки!», - «Бабушка рядышком с дедушкой», «Супер-бабушка», «Наши Супер-стар».

Несколько советов по организации праздничного мероприятия ко Дню пожилых людей:

- Независимо от бюджета мероприятия, желательное соотношение расходов – это два к одному, т.е. две трети бюджета направляются на угощение, одна треть – на организацию программы (призы, подарки, оформление);
- Участникам вечера приятно будет получить пригласительные билеты, что создаст ощущение предстоящего праздника;
- Неудивительно, но уже сам факт наличия праздника, его ожидание может помочь человеку улучшить настроение и физическое самочувствие;
- Развлекательная программа вечера должна соответствовать запросам немолодых людей. Конкурс по перетягиванию каната вряд ли подойдет. А вот игра в фанты – в самый раз для любого коллектива, как и конкурс на «Лучший танец»;
- Опытные организаторы праздников советуют на каждый конкурс отводить по 5-7 минут. Это важно для четкой регламентации праздника;
- Но вполне может быть, что празднующие пожилые люди могут в процессе мероприятия развлекать себя сами: рассказывать о памятных

событиях, самостоятельно организовывать конкурсы. В этом случае не стоит навязывать настойчиво свою программу. Главное, чтобы все остались довольны и праздник все же удался! Просто заранее продумайте возможные пути выхода из любой ситуации;

- Никогда насильно не заставляйте пожилого человека участвовать в конкурсе, «выталкивать» его на сцену. Многим просто нравится смотреть, как состязаются другие люди;
- Не забывайте, что соревновательные мероприятия требуют от участников мало-мальски приличной физической подготовки, которой может и не быть у пожилого человека;
- В оформлении праздника (воздушные шары, скатерти, салфетки и т.д.) используйте зелёный цвет: он успокаивает нервную систему, благоприятствует концентрации внимания.

Клубы и любительские объединения для старшего поколения

Одной из наиболее популярных форм культурно-массовой работы, реализуемой в библиотечном пространстве, традиционно считается клубная деятельность.

В рамках работы различных клубных объединений реализуется множество методов деятельности, таких как творческие встречи, праздничные программы и концерты, информационно-просветительские беседы, выставки творческих работ, экскурсионные выезды, проведение реабилитационных программ и другие. Такой разнообразный набор форм и методов клубной деятельности, направленной на поддержку пожилых граждан расширяется и совершенствуется с течением времени и с учётом растущего интереса целевой аудитории к такой деятельности.

Клубы для старшего поколения можно разделить по целям: поддержание активной жизненной позиции, просвещение, обучение, творчество.

- Клубы для общения: «Золотая осень», «Седые непоседы»;
- Клуб здорового образа жизни: «Бегом от старости»; «Быть здоровым»;
- Историко-патриотические клубы: «Дети войны», «Память»;
- Клубы литературно-эстетического просвещения: «Исток», поэтический клуб «Зеленый огонек», «Лира», литературно-музыкальный клуб «Отрада»;
- Клубы декоративно-прикладного творчества: «Рукодельница», «На досуге», «Хозяюшка»;
- Клубы по определенному виду хобби: «Овощевод», «Цветовод любитель»

Интересные формы и названия мероприятий для старшего поколения:

- Вечер-ретро «Играй мой друг, баян» и концерт-подарок «Играй, гармонь любимая!»;
- «Бенефис трёх поколений» (что читали бабушки, мамы, внуки);
- КВН «А ну-ка, бабушки», «Дедуля года», «Деды и салаги»;
- Поэтическая гостиная «Осенний пикник», вечер поэтического настроения «Чтобы осень была золотой» и музыкально-поэтическая гостиная «Листая памяти страницы»;
- Беседа-диалог «Поговорим о внуках»;
- Форма «От всей души» (встреча-воспоминание);
- Литературный вернисаж «Закружила листва золотая»;
- Ретро-концерт «Пенсионерские песни звучат, радуют сердце и душу...»;
- Музыкалотерапия: «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке»;
- «Пенсионерские посиделки»: «Я на пенсии сижу, время зря не провожу!»;
- Вечер-комплимент «А стареть мы будем красиво»;
- Встреча за самоваром «Какие наши годы!»;
- Вечер-концерт «О, возраст осени! Он мне дороже юности и лета!», «Старости в том нет, кто любит жизнь...», «Общей юностью богаты»;
- Фестиваль литературного творчества пожилых людей «С любовью каждая строка...», «Золотой листопад»;
- Час добрых советов «Секреты вашей бодрости»; «Рецепты бодрости и здоровья»;
- День почитания зрелости «Посидим по-хорошему – пусть виски припорошены»;
- Арт-терапия: «Да сохранит нас сила жизни!»;
- Арт-час: «Наполним радостью сердца...»;
- Час взаимоподдержки «Не стареем душой»;
- «Перекрёсток мнений»: «Когда старость – в радость»;
- Час раздумий и размышлений: «Наполним смыслом каждое мгновенье».

Список сценариев культурно-досуговых мероприятий:

- Адекова, Т. И. Бодры не по годам: [Визитная карточка ветеранов-пенсионеров на конкурсе] / Т. И. Адекова // Чем развлечь гостей. – 2007. – №7. – С. 47–48.
- Ануфриева, С. Жизнь прекрасна: [Вечер-воспоминание к Международному дню пожилых людей] / С. Ануфриева// Чем развлечь гостей. – 2008. – №7. – С. 36–40.
- Бирюлина, Л. Тряхнем стариной: [Сценарий развлекательной программы к Международному дню пожилых людей] / Л. Бирюлина // Чем развлечь гостей. – 2010. – №7. – С. 48–52.
- Васенина, Н. Рецепт молодости: [Праздничная программа к Международному дню пожилых людей] / Н. Васенина// Чем развлечь гостей. – 2009. – №7. – С. 39–43.
- Вечкитова, Е. Д. Супербабушка: [Конкурс для бабушек и их внуков] / Е. Д. Вечкитова. // Читаем, учимся, играем. – 2004. – №12. – С. 44 – 46.
- Волкова, О. В. Виват бабушки!: [Познавательно-игровое мероприятие к Международному дню пожилого человека] / О. В. Волкова // Читаем, учимся, играем. – 2011. – №7. – С. 44–48.
- Горяева, Е. А. Возраст – не помеха: [Сценарий мероприятия к Международному дню пожилых людей] / Е. А. Горяева // Читаем, учимся, играем.– 2009. – №7. – С. 70–72.
- Докучаев, А. Олимпийские деды: [Музыкальная сценка] / А. Докучаев // Чем развлечь гостей. – 2010. – №10. – С. 10–11.
- Залозных, М. И. Живем мы все воспоминаниями: [Сценарий мероприятия к Международному дню пожилых людей] / М. И. Залозных// Чем развлечь гостей. – 2007. – №7. – С. 45–47.
- Крапивина, И. Н. В кругу любимых и родных: [Театрализованная праздничная программа с конкурсами и веселыми заданиями для детей, их родителей, дедушек и бабушек] / И. Н. Крапивина// Читаем, учимся, играем. – 2018. – №2. – С. 54–57.
- Сараева, С. Ю. Бабушкина радость: [Конкурс к Международному дню пожилых людей] / С. Ю. Сараева// Читаем, учимся, играем – 2017. – №8. – С. 106–111.