

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО**  
**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**  
**1 ОКТЯБРЯ**

---

*Уважаемые коллеги!*

1 октября ежегодно отмечается Международный День пожилых людей. Повышение качества жизни пожилых людей, оказание им всесторонней помощи и поддержки – одна из приоритетных задач социокультурной политики. Мы в неоплатном долгу перед старшим поколением за их самоотверженный труд, силу духа, любовь к своим детям, и в наших силах сделать все возможное, чтобы ветераны были окружены повседневной заботой и вниманием.

Старение людей является крупной проблемой современности, требует переоценки роли пожилых людей и коренного изменения отношения к ним. Средний возраст населения становится выше. По прогнозам ООН, к 2025 году (при общей численности народонаселения 8,5 млрд. человек) 1,2 млрд. человек перешагнут шестидесятилетний рубеж. Доля граждан старшего поколения в России достигла 20,7%.

На сегодняшний день отмечается повышение значимости Дня пожилых людей как ежегодного события, имеющего положительный общественный резонанс и одновременно подводящего итоги сделанного.

В центре внимания находятся интересы малообеспеченных пожилых граждан, одиноких пенсионеров и инвалидов пожилого возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи.

В рамках Международного дня пожилых людей 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.

Согласно классификационной модели ООН, государство считается «старым», если доля лиц старше 65 лет превышает 7%. В нашей стране уже с 1996 года доля людей, перешагнувших этот возрастной рубеж, составляла 12,2%, что лишь немного ниже показателей западных стран. Сегодня разница в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами в России самая существенная среди стран, публикующих статистику смертности.

Увеличение численности пожилых людей и ранний выход на пенсию способствовали тому, что старость стала восприниматься как социальная проблема. В подобной системе ценностей самоопределение на основе визуальных характеристик создаёт кризисную ситуацию, когда пожилые люди вынуждены лишь «пассивно иллюстрировать приписываемые им черты». Возникает образ «исчерпанного человека, не могущего стать другим», все способности и достижения которого непременно дополняются общей оценочной характеристикой «бесперспективность».

Старики воспринимаются как угасающие, а не меняющие образ жизни. В результате старость представляется «мумифицированной» прежде всего в социальном смысле, вытесняется на периферию общественной жизни.

Уважаемые коллеги, безусловно, что мы не можем решить все проблемы, связанные с взрослением человека, его недугами, но сделать его досуг ярким, праздничным, по-настоящему добрым мы обязаны!

## РЕКОМЕНДАЦИИ

---

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 срываться криком на их выходки и причуды. Если пожилые люди почувствуют искреннее внимание, заботу, что они нужны кому-то, то многие проблемы останутся позади.

*Октябрь месяц начинает*

*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!*

*Здоровья вам, благополучия,  
Спокойных, мирных, светлых дней.  
Родных и близких самых лучших,  
Соседей добрых и друзей!*

***Так будем милосердными!..***

***Желаем успехов!***

*Приложение*

*Стихи о немолодых уже людях, в чьих висках блестит седина, можно и нужно читать в этот день с молодежью, чтобы понять и принять мир пожилого человека и полюбить их такими, какие они есть здесь и сейчас...*

\*\*\*

Быть стариками – не простая штука.  
Не все умеют стариками быть.  
Дожить до старости – ещё не вся наука,  
куда трудней достоинство хранить.  
Не опуститься, не поддаться хвори,  
Болячками другим не докучать,  
Уметь остановиться в разговоре,  
Поменьше наставлять и поучать.  
Не требовать излишнего вниманья,  
Обид, претензий к близким не копить  
До старческого не дойти брюзжанья;  
Совсем не просто стариками быть.

И не давить своим авторитетом,  
И опытом не слишком донимать.  
У молодых свои приоритеты  
И это надо ясно понимать.  
Пусть далеко не всё тебе по нраву,  
Но не пытайся это изменить,  
И ложному не поддавайся праву  
Других уму и разуму учить.  
Чтоб пеною не исходить при споре,  
Не жаловаться и поменьше ныть,  
Занудство пресекая априори;  
Совсем не просто стариками быть.  
И ни к чему подсчитывать морщины,  
Пытаясь как-то время обмануть.  
У жизни есть на всё свои причины,  
И старость - это неизбежный путь.  
А если одиночество случится,  
Умей достойно это пережить.  
Быть стариками трудно научиться,  
Не все умеют стариками быть.

**Андрей Дементьев**

\*\*\*

О, как на склоне наших лет  
Нежней мы любим и суеверней...  
Сияй, сияй, прощальный свет

Любви последней, зари вечерней!  
Полнеба обхватила тень,  
Лишь там, на западе, бродит сиянье,-  
Помедли, помедли, вечерний день,  
Продлись, продлись, очарованье.  
Пускай скудеет в жилах кровь,  
Но в сердце не скудеет нежность...  
О ты, последняя любовь!  
Ты и блаженство и безнадежность.

**Федор Тютчев**

\*\*\*

Так, весь обвеян духовеньем  
Тех лет душевной полноты,  
С давно забытым упоеньем  
Смотрю на милые черты...  
Как после вековой разлуки,  
Гляжу на вас, как бы во сне,-  
И вот - слышнее стали звуки,  
Не умолкавшие во мне...  
Тут не одно воспоминанье,  
Тут жизнь заговорила вновь,-  
И то же в нас очарованье,  
И та ж в душе моей любовь!

**Федор Тютчев**



\*\*\*

Да. Нас года не изменили.  
Живем и дышим, как тогда,  
И, вспоминая, сохранили  
Те баснословные года...  
Их светлый пепел – в длинной урне.  
Наш светлый дух – в лазурной мгле.  
И все чудесней, все лазурней –  
Дышать прошедшим на земле.  
Прошли года, но ты – все та же:  
Строга, прекрасна и ясна;  
Лишь волосы немного глаже,  
И в них сверкает седина.

А я – склонен над грудой книжной,  
Высокий, сгорбленный старик, –  
С одною думой непостижной  
Смотрю на твой спокойный лик.

**Александр Блок**

\*\*\*

На склоне лет, когда любой стареет,  
трудна ли жизнь его иль хороша,  
всяк человек букет проблем имеет,  
когда стареет тело, а душа

стареть вдруг не желает и упрямо  
в том теле остается молодой,  
хоть бабушкой уже зовётся дама,  
хоть дедушка – и лысый и седой  
Такие души – хоть редчайший случай,  
но всё ж и с ними тянутся на взлёт,  
они такое могут отчебучить,  
что молодежь ладонями всплеснёт.  
Пути таких, где только чувство важно,  
где не считают силы и года,  
всегда заводят слишком уж отважных  
в тупик, где ждёт их горькая беда.  
На них ворчат, что, дескать, несолидно,  
являя миру фокусы свои,  
поскольку их безумья очевидны  
во всех делах, особенно в любви.  
Смеёмся с них, ведь, может, оказалось,  
что жить таким остался только час,  
но всё-таки порою даже зависть  
к их смелости рождается у нас...

**Аркадий Соколовский**

\*\*\*

...Простые, тихие, седые,  
Он с палкой, с зонтиком она,-  
Они на листья золотые  
Глядят, гуляя дотемна.

Теперь уж им, наверно, легче,  
Теперь всё страшное ушло,  
И только души их, как свечи,  
Струят последнее тепло.

**Николай Заболоцкий**