

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Замещение семейных связей как средство повышения самооценки  
удовлетворенности качеством жизни**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры  
«Психолого-педагогическое сопровождение семьи»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

83,52 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

«18» января 2024 г.

зав. кафедрой ППиПМ

\_\_\_\_\_ Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-308-207-2-1

Морозова Наталья Николаевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

 Гольцева Юлия Валерьевна

Челябинск

2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАМЕЩЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ СВЯЗЕЙ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ДЕТЕЙ-СИРОТ ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДРУГ С ДРУГОМ .....	9
1.1. Особенности пожилых людей в условиях дома престарелых .....	9
1.2. Особенности детей-сирот в условиях детского дома .....	26
1.3. Формы и методы взаимодействия пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот как средства замещения семейных связей для повышения удовлетворенности качеством жизни .....	41
Выводы по 1 главе.....	47
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА И РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙНЫХ СВЯЗЕЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ДЕТЕЙ-СИРОТ .....	50
2.1. Организация и методы констатирующего эксперимента.....	50
2.2. Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента .....	52
2.3. Программа по формированию замещающих семейных связей у пожилых людей в доме престарелых и детей сирот в детском доме .....	60
Выводы по 2 главе.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	72
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	80

## ВВЕДЕНИЕ

В нашем современном обществе благодаря социальной помощи, организованной на государственном уровне, пожилые люди, живущие в домах престарелых, и дети, оставшиеся без попечения родителей, могут жить в достаточно комфортных, с экономической точки зрения, условиях, иметь все необходимое в материальном отношении для жизни. У этих категорий людей есть и полноценное питание, и одежда для всех погодных условий, для разных случаев жизни, и необходимые лекарства по потребности, и доступное лечение в случае необходимости, и возможность интересного и разнообразного досуга.

Но все же многих пожилых людей тревожат чувства одиночества, ненужности, невостребованности. «Никому мы, старики, не нужны», – часто приходится слышать от одиноких пожилых людей.

Что значит «быть нужным»? В первую очередь, быть полезным. Когда-то эти люди были нужны на работе, были нужны в своих семьях. Теперь, когда у них нет ни работы, ни семей, они оказываются в ощущениях фрустрации. Заслуженный отдых не приносит им полноценной радости, потому что человек хочет не только получать что-то хорошее, но и отдавать что-то хорошее, хочет заботиться, помогать. В любом возрасте.

Исследованию психологических особенностей стареющих людей посвящены труды зарубежных и отечественных ученых: А. Г. Лидерс, К. Рощак, Д. Бромлей, Дж. Янг и А. Бек, А. Н. Берг, Г. Зилбург, Э. Сигельман, И. В. Давыдовский, Т. Ю. Селянинова, В. М. Розин, И. С. Кон и др.

Дети-сироты получают поддержку и заботу от государства. У них уютные, чистые, ухоженные комнаты, где регулярно производится качественный ремонт. У них разнообразное, вкусное, здоровое питание. По мере необходимости каждый ребенок получает качественную медицинскую помощь. Каждый ребенок получает образование наравне со всеми детьми.

Но когда спрашивают этих детей, что бы они хотели больше всего, почти все говорят: семью.

Исследованию психологических проблем детей-сирот посвящены труды таких ученых: Дж. Боулби, Х. Харлоу, М. Райбл, М. Дамборска, Г. Дюльфе, К. Вольф, Д. Б. Эльконин, А. М. Прихожан, Л. И. Божович, К. Обуховский, М. И. Лисина, Н. Н. Толстых, А. И. Ахметзянова, Е. А. Поляков, З. Матейчека, А. Ф. Паращенко, Х. А. Джаримова, И. Лангмейер, Н. В. Репина и др.

Отсутствие семейных связей не позволяет человеку быть полностью довольным в жизни, даже если у человека все есть в материальном отношении. Каждый человек, в любом возрасте, хочет иметь семью. А в здоровой семье каждый заботится друг о друге.

Многие люди отмечают, что, когда они могут осуществлять какую-либо помощь по мере своих сил и возможностей, они чувствуют себя более счастливыми. Что могут давать пожилые люди детям? Свои знания, опыт, накопленные годами долгой жизни. Дети могут делиться своими мыслями, идеями, чувствами. И пожилые, и молодые могут эмоционально и морально поддерживать друг друга.

Организованная нами проектная работа по замещению семейных связей посредством взаимодействия двух категорий людей – пожилых людей и детей в условиях депривации, нуждающихся в семье, позволяет выявить **актуальность** нашего проекта на двух уровнях:

- на социальном уровне: значимость работы обусловлена необходимостью формирования психологически здоровых личностей, осуществляющих те функции, которые позволяют восполнять семейные связи при их отсутствии;

- на практическом уровне: требуется расширение спектра методических материалов для формирования замещающих семейных связей.

**Проблема исследования:** каково содержание программы по формированию замещающих семейных связей как средства повышения самооценки удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот?

Актуальность исследования и проблема позволили сформулировать тему нашего проекта: «Замещение семейных связей как средство повышения самооценки удовлетворенности качеством жизни».

**Цель исследования:** теоретическое обоснование проблемы замещения семейных связей как средства повышения удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот и разработка программы формирования замещающих семейных связей.

**Задачи:**

1. Произвести теоретический анализ психологических особенностей пожилых людей, проживающих в доме престарелых.
2. Произвести теоретический анализ психологических особенностей детей-сирот, проживающих в детском доме.
3. Изучить формы и методы формирования замещения семейных связей как средства повышения удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот в детском доме.
4. Изучить уровень сформированности удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот в детском доме, определить количество желающих и способных участвовать в запланированных занятиях.
5. Разработать программу по формированию замещающих семейных связей как средства повышения удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот в детском доме и дорожную карту.

**Объект исследования:** повышение удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот.

**Предмет исследования:** замещение семейных связей как средство повышения удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ педагогической, психологической и методической литературы, обобщение, систематизация;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование, анкетирование;
- методы обработки и интерпретации результатов.

**Методологическая основа исследования:**

- личностно-ориентированный подход (К. Роджерс), позволивший определить возможность разработки направлений с учетом личностных характеристик участников;
- гуманистический подход (А. Маслоу, К. Роджерс), позволяющий создавать комфортную доверительную атмосферу, направленный на развитие самопознания, ответственности, любви и других важных качеств.

*Практическая значимость* проекта заключается в том, что разработанная нами программа может быть реализована в домах престарелых и детских домах психологами для улучшения качества жизни пожилых людей и детей, лишенных семейных связей.

Данная работа имеет следующую **структуру**: диссертация состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении описывается актуальность выбранной темы, определяется проблема исследования, уровень ее изученности, устанавливаются цель и задачи, определяется объект и предмет исследования.

В первой главе производится теоретический анализ психологических особенностей пожилых людей, проживающих в домах престарелых, детей-

сирот, проживающих в детских домах; форм и методов взаимодействия этих двух категорий людей для формирования замещающих семейных связей.

Во второй главе производится констатирующий эксперимент по исследованию удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот в детском доме, определяется количество участников, желающих и способных участвовать в совместных занятиях. А также составляется программа по формированию замещающих семейных связей пожилых людей из дома престарелых и детей-сирот из детского дома с целью повышения удовлетворенности качеством жизни.

Участие в конференциях различного уровня:

– СХХIV Международная студенческая научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Новосибирск, 2023 г.

– I-ая Международная научно-практическая конференция «Трансформация образования в цифровом обществе». Челябинск, 29 марта – 5 апреля 2023 года.

– LXXVII международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». 05 декабря 2023 г.

– Региональная научно-практическая школа для студентов, магистрантов и молодых специалистов «XIV Зимняя психологическая школа УрФУ» на базе ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина». Екатеринбург, 12-13 февраля 2022 г.

Публикации статей в научных сборниках и периодических изданиях, а также региональных, всероссийских и международных сборниках научно-методических статей:

– Морозова Н. Н. Взаимодействие депривированных пожилых людей и депривированных детей: вместе жить или навещать друг друга? / Н. Н. Морозова // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. СХХIV междунар. студ. науч.-

практ. конф., 2023. – № 4(124). – URL:  
[https://sibac.info/archive/guman/4\(124\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(124).pdf).

– Морозова Н. Н. Цифровизация в обучении людей разного возраста / Н. Н. Морозова // Трансформация образования в цифровом обществе: сборник материалов Междунар. науч.-практ. конференции, 29 марта – 5 апреля 2023 г. В 2-х частях. Часть 1 / под ред. О. Р. Шефер. – Челябинск : Край Ра, 2023. – 424 с.

– Морозова Н. Н. Организация благотворительной деятельности для детей-сирот / Н. Н. Морозова // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам LXXVII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – Москва : Интернаука, 2023. – № 11(77). – 204 с.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАМЕЩЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ СВЯЗЕЙ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ДЕТЕЙ-СИРОТ ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДРУГ С ДРУГОМ**

## **1.1. Особенности пожилых людей в условиях дома престарелых**

Пожилым возраст начинается с первыми признаками старения человека, когда физиологические, психологические и социальные функции увядают, ослабевают. Пожилой человек замечает эти изменения в самом себе, в своей жизни.

Старение считается разрушительным процессом, который протекает в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия внешних и внутренних факторов и ведет к недостаточности физиологических функций организма. Старение представляет собой постоянно развивающееся и необратимое изменение структур и функций живой системы.

Считается, что существует несколько видов старения: хронологический, физиологический, психологический и социальный. Хронологический вид старения определяется прожитыми годами. Физиологический – состоянием здоровья, совокупностью соматических отклонений организма. Психологический – самоощущениями человека, видением своего места в возрастной структуре. Социальный вбирает в себя признаки всех названных видов. Но социальный вид старения – это не совокупность всех прожитых лет, перенесенных заболеваний и эмоциональных переживаний. Социальный вид является синтезом разных видов старения. Все виды старения взаимообусловлены и оказывают определенное влияние друг на друга.

В современной психологии все большее распространение получает точка зрения, согласно которой старение нельзя рассматривать как простую инволюцию, угасание или регрессию; скорее, это продолжающееся

развитие человека, включающее множество адапционных и компенсаторных механизмов. Более того, люди позднего возраста вынуждены не только адаптироваться к новой ситуации снаружи, но и реагировать на изменения в себе [43].

Психологические проблемы старения рассматриваются геронтопсихологией, психогеронтологией, психологией развития и психологией личности, социальной и возрастной психологией. Специалисты этих разделов психологии работают над тем, чтобы лучше понимать особенности стареющих людей, способствовать продлению их активной жизнедеятельности, улучшать качество их жизни, правильно организовывать помощь.

Старение считается неизбежным элементом развития человека. Среди специалистов-геронтологов бытуют разные мнения на счет возраста пожилого человека.

Например, И. В. Давыдовский, один из основоположников отечественной геронтологии, утверждает, что никаких календарных дат наступления старости не существует. Он считает, что биологический и календарный возраст человека часто не совпадают [11].

В современном обществе считается, что хронологический возраст пожилого человека начинается с 60-65 лет, и он совпадает с выходом на пенсию. Но не все в этом возрасте чувствуют себя пожилыми. Например, физиологически, психологически и социально человек ощущает себя довольно молодым и на окружающих производит такое же впечатление. Поэтому такого человека назвать пожилым довольно сложно. А бывает наоборот – человек еще не достиг 60-летнего хронологического возраста, а по всем другим показателям он похож на стремительно стареющего человека.

Организация Объединенных Наций определяет пожилых людей старше 65 лет.

Согласно постановлению Всемирной организации здравоохранения пожилыми считаются все, кто старше 60 лет. Это постановление делит старость на три этапа: 60-75 лет – пожилой возраст, ранняя старость; 75-90 лет – преклонный возраст, поздняя старость; старше 90 лет – старческий возраст, долгожительство [43, с. 22].

Зачастую человек, осознающий, что начинает стареть, испытывает противоречивые чувства. У пожилого человека, с одной стороны, за многие прожитые годы накоплен колоссальный жизненный опыт, установлены прочные социальные связи, есть желания и возможности передать приобретенные многими годами знания молодому поколению. Но, с другой стороны, пожилой человек ощущает на себе снижение жизненной энергии, видит изменения в своем окружении, в устройстве жизни, новаторские идеи в стремительно изменяющихся новых условиях намекают на то, что устаревшие знания уже не актуальны и особо не нужны. Все это порой добавляет чувство печали, вызывает в пожилом человеке ощущение ненужности. Замечено, что многие пожилые люди испытывают переживания на счет того, что они считают, что никому они теперь не нужны. Раньше, когда они были моложе и энергичней, имели определенные социальные связи, были более востребованы в обществе, вносили свой вклад, теперь же, когда многое поменялось, они чувствуют себя порой ненужными и обременительными для других людей.

Но пожилые люди все разные, как и все люди. Есть такие, кто, наоборот, использует период старения как возможность реализовывать свои давние мечты и желания, ставят цели, планируют, достигают. Многие начинают увлекаться творчеством. Посещают музеи, выставки, семинары, слушают различные лекции. Кто-то начинает писать картины, кто-то – стихи, сказки, рассказы и т.п. Раньше, в молодые годы им приходилось много работать и заботиться о своих семьях, некогда было посвящать достаточно времени своим хобби и интересам. Теперь свободного времени предостаточно.

А. Г. Лидерс обращает внимание на то, у человека может быть плодотворная, здоровая старость, если он принимает, осмысливает свой жизненный путь и продолжает работать на этом пути внутренне, в идеальном плане, в то время как реальных изменений сделать уже порой нельзя. Ведущей деятельностью пожилого человека является особая «внутренняя работа», направленная на принятие, на осмысление всей своей прожитой и текущей жизни.

Пожилые люди обычно уходят на заслуженный отдых – на пенсию. Такой отдых кардинально меняет жизнь человека, если человек перестает работать. Наступает кризис пожилого возраста, когда человек подводит итоги своей деятельности за прожитые годы.

Пожилой человек переходит из одной социальной роли в другую. К изменениям приходится привыкать, как-то адаптироваться. Уходя на пенсию, человек зачастую теряет установившиеся общественные, профессиональные связи и поддержку общества, которую имел ранее, соответственно, возникает чувство одиночества. Постепенно человек перестает восприниматься как профессионал, он все меньше говорит о профессиональной деятельности, круг общения и круг интересов у него меняются. Теперь у него простой статус пенсионера.

Согласно концепции Э. Эриксона, развитие продолжается всю жизнь, причем каждая из стадий развития отмечается специфичным для нее конфликтом, благоприятное разрешение которого приводит к переходу на новый этап. Всего этапов восемь. Последний, восьмой жизненный этап характеризуется конфликтом цельности и безнадежности. Цельность личности достигается осознанием смысла жизни, гармонии, уважением к окружающим людям, достижением поставленных целей, уравновешенным взглядом на жизнь, какая бы она ни была, со всеми ее горестями и радостями. Противоположностью цельности является безнадежность. Человек, испытывающий горечь от прошлых ошибок, от бесцельно

прожитых лет, осознающий, что изменить ничего нельзя, жизнь прожита впустую, ощущает безнадежность.

Изменить ошибки прошлого на самом деле бывает нельзя, но можно изменить отношение к ним, можно изменить отношение к жизни. Философскими размышлениями, искренним исследованием самого себя и своих поступков. Пока человек живет и мыслит, он может работать над собой, может формировать себя, общаться с мудрыми людьми, с теми, с кем может происходить благотворное взаимодействие мыслями, опытом.

Особых тревог и волнений зачастую доставляет стареющим людям необходимость определения их в дом престарелых или пансионат. Наиболее частой причиной такой необходимости являются заболевания, требующие осуществления постоянного ухода и профессиональной помощи. Неподготовленному, необученному человеку порой бывает сложно справиться с больным пожилым родственником. К тому же могут быть другие заботы, помимо ухода за больным пожилым человеком. В таком случае родственники принимают решение определить пожилого человека в пансионат, где осуществляется качественная квалифицированная социальная, психологическая и медицинская помощь, организуются досуг и развлекательные мероприятия.

Другой причиной обращения в дом престарелых или пансионат является одиночество пожилого человека. В таком случае, зачастую пожилые люди сами проявляют инициативу или им помогают знакомые люди определиться в эти учреждения.

Пожилему человеку в доме престарелых или в пансионате в любой момент окажут помощь и поддержку. Там он может найти себе новых друзей, по возможности, может заняться любимым делом: вышиванием, рисованием, вязанием и т.п. Родственники могут навещать пожилого человека в пансионате или в доме престарелых, общаться, на время забирать его домой.

Но даже к комфортным новым условиям в пансионате или в доме престарелых пожилому человеку нужно адаптироваться. Переезды, смена обстановки, новые люди, любые перемены пожилыми воспринимаются зачастую нелегко.

Беря за основу пирамиду потребностей А. Маслоу, у пожилых людей выделили ряд потребностей. В хорошо организованных домах престарелых и пансионатах дают возможности эти потребности осуществлять.

Изучая структуру потребностей пожилых людей, К. Рошак обнаружил, что сами потребности не претерпевают принципиальных изменений у пожилых по сравнению с людьми зрелого возраста. Специфика изменений заключается в изменении их структуры: потребности пожилых смещены в определенном направлении. Такие потребности, как потребность в творчестве, любви, весьма значимые для людей зрелого возраста, имеют в структуре потребностей пожилых незначительный «удельный вес».

Структура потребностей пожилых людей выглядит следующим образом, описанным ниже.

Потребность в постоянстве. Соответственно, возникает избегание изменений, и любые изменения, даже положительные, воспринимаются порой негативно. Пожилым нужно время, чтобы привыкнуть к новым изменившимся условиям, живя в доме престарелых или пансионате. А окружающим их людям необходимо проявлять терпение. Пожилым людям в доме престарелых стараются восполнить потребность в постоянстве: у них есть своя комната, свое личное пространство, режим дня.

Потребность в автономии. Пожилые люди хотят быть уверенными в том, что они что-то могут сделать сами. Поэтому в доме престарелых им могут позволить ухаживать за цветами, за садом, выполнять мелкие бытовые дела, которые им по силам и возможностям.

Потребность в защите. Иногда пожилые люди предпочитают, чтобы за них принимали решения, проявляли к ним заботу. В домах престарелых проявляют защиту и заботу постоянно, круглые сутки, каждый день.

Потребность в заботе о других, у мужчин – потребность во власти. По мере сил и возможностей пожилые могут проявлять заботу к окружающим их людям: выслушать, ободрить, дать совет, выполнить небольшую просьбу и т.п.

Потребность в любви. Пожилые люди способны проявлять любовь и хотят быть любимыми. Любовь бывает разных видов. Например, любовь между родственниками, между друзьями, между супругами, любовь к людям вообще. В любых условиях жизни эти виды любви вполне возможно проявлять. И в доме престарелых любовь можно проявлять к родственникам: с ними созваниваются, общаются, видятся. Появляются друзья, подруги. Бывают случаи, когда пожилые в доме престарелых вступают в брак.

Потребность в творчестве. В домах престарелых дается возможность заняться творческим делом: рисовать, сочинять стихи, играть на музыкальных инструментах, сочинять музыку, что-то мастерить.

Д. Бромлей выделил пять типов приспособления личности к старости. Разберем их подробнее, учитывая условия проживания пожилых людей в доме престарелых.

1. Конструктивное отношение человека к старости. Самооценка у таких людей обычно высокая. Пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми. Проживающие с таким настроением в домах престарелых быстро адаптируются к новым условиям, находят плюсы в изменившихся обстоятельствах, имеют планы на будущее, находят себе интересные занятия, легко заводят себе новых друзей, в меру критичны по отношению к себе и терпимо относятся к другим, не застревают на их недостатках, напротив, обращают внимание, в первую очередь, на положительные стороны у окружающих их людей. В домах престарелых такие люди – отличные собеседники. Они помогают новым проживающим, испытывающим волнение и тревожность,

обрести душевное равновесие, проявляя к ним здоровый интерес и внимание.

2. Установка зависимости. Зависимая личность – это человек, подчиненный кому-либо, часто с низкой или средней самооценкой, зависимый от супружеского партнера или от своего ребенка, не имеющий слишком высоких жизненных претензий и благодаря этому охотно уходящий из профессиональной среды на заслуженный отдых. Если рядом присутствует человек, с которым развилась сильная привязанность, то приспособление к новым обстоятельствам происходит намного легче. И если происходит расставание или разрыв отношений с близким человеком, то это может вызвать довольно сильные страдания, враждебность или пассивность. Если такой пожилой человек нашел себе нового друга в доме престарелых, то он будет чувствовать себя намного уверенней и спокойней.

3. Оборонительная позиция. Пожилые люди данного типа с высокой или средней самооценкой, предпочитают быть независимыми, стремятся к продолжению жизни на прежнем уровне, обычно не хотят принимать помощь от других. Свою слабость и неуверенность скрывают за кажущейся бесчувственностью, либо за показными эмоциональными реакциями. Не любят обсуждать свои проблемы и тревоги с другими, даже с близкими людьми. Проживающие пожилые люди в пансионате с оборонительной позицией обычно кажутся сильными, уверенными, эмоционально холодными людьми, но на самом деле, в душе испытывают сильные душевные переживания. Если они найдут какое-то занятие по душе, это значительно облегчит им жизнь.

4. Отношение враждебности к окружающим. Самооценка у таких людей обычно низкая или средняя. Эмоционально неуравновешенны, импульсивны, из-за страха и неуверенности придерживаются позиции: «Лучшая защита – это нападение». Нападение может быть выражено в подозрительности, в обвинении других людей или жизненных обстоятельств в собственных неудачах, в критике окружающих, не



отвечающих определенным требованиям. В период адаптации в доме престарелых такие люди находят объекты для критики, но, постепенно, убеждаясь, что здесь они могут чувствовать себя безопасно, успокаиваются.

5. Отношение враждебности человека к самому себе. Пожилые люди с низкой самооценкой, считающие свою жизнь неудачной, даже если достигли каких-то высот профессиональной деятельности. Преобладает эмоциональная апатичность, депрессивность, обычно отсутствуют сильно выраженные чувства и эмоции. Адекватно принимают неизбежность старения, кажется, что безропотно принимают свою несчастную судьбу. В доме престарелых первое время такие люди обычно одиноки, они не ищут новых знакомств. Если окружающие люди проявят к ним любовь и заботу, то отношение враждебности к самим себе у таких пожилых людей постепенно уходит.

Конечно, в домах престарелых встречаются три типа людей, о которых писал Ф. Гизе в своей построенной классификации стареющих людей.

1. Старик – негативный, отрицающий у себя какие-либо признаки старости. Пожилые этого типа встречаются нечасто, они стараются следить за своей внешностью: красят волосы, завивают кудри, пользуются косметикой, одеваются порой по молодежному, используют в разговорной речи молодежный сленг. Иногда их омолаживание выглядит нелепо, не по возрасту. Но если им это нравится, то в этом нет ничего плохого.

2. Старик экстравертированный, признающий наступление старости, но к этому признанию приходящий через внешнее влияние и путем наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию. Таких пожилых людей большинство. С виду – это обычные бабушки и дедушки, но в каждом из них – свой большой, сложный мир.

3. Интровертированный тип, остро переживающий процесс старения. Появляется тупость по отношению к новым интересам,

оживления воспоминаний о прошлом, ослабление эмоций, стремление к покою. Таких людей тоже много. Увеличивающееся число заболеваний, старение организма меняют людей, делая их слабее.

И. С. Кон выделяет следующие социально-психологические типы старости [16].

Первый тип – активная творческая старость, когда стареющие люди существенных изменений такие люди не испытывают, уходя на заслуженный отдых, они продолжают участвовать в общественной жизни, в воспитании молодежи и т.д. – живут полнокровной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности. В домах престарелых такие люди активно внедряют свои способности, практические умения и навыки, которые они развивали долгие годы, в творчество, участвуя в концертах, спектаклях и т.п. Был пример того, как один доктор биологических наук, оказавшись постояльцем в доме престарелых, стал проводить там для всех желающих его послушать лекции про растительный и животный мир.

Второй тип старости характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и т. п. То есть для этого типа пожилых людей характерны тоже хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия направлена главным образом на себя. Например, есть такие примеры. Пожилой человек в прошлом был слесарем, а в преклонном возрасте, оказавшись в доме престарелых, стал играть на фортепьяно, вспоминая, как в детстве обучался этому в музыкальной школе, она даже начал сочинять свою музыку. Или одна бабушка увлеклась изобразительным искусством, раньше в молодые годы некогда было этим заниматься, а теперь свободного времени много, у нее получаются достаточно красивые картины. Еще одна пожилая женщина в пансионате увлеклась вышиванием, у нее получаются довольно сложные композиции – портреты, натюрморты, свои работы она дарит окружающим,

от этого испытывает большую радость. Слепой человек изучил шрифт брайля и стал писать стихи.

Третий тип (а это преимущественно женщины) находит главное приложение своих сил помощи в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако, как отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух. Проживающие в доме престарелых люди такого типа в оторванности от семьи, зачастую скучают, но если они проявляют инициативу и находят из числа живущих рядом с ними тех, к кому они могут проявить заботу, например, почитать книги слабовидящим и слепым, помочь им сориентироваться в пространстве, найти какие-то вещи и т.п., то такая деятельность вытесняет скуку и приносит некоторое удовлетворение.

Четвертый тип – это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность. Найдя верный путь для поддержания своего здоровья, такие люди могут снизить тревожность и стать более здоровыми. Когда человек понимает, что не только таблетки нужны для здоровья, но и активный образ жизни по своим силам и возможностям, позитивный настрой, то такая забота о здоровье может быть полезной. Например, в одном доме престарелых двое бабушек 89 и 90 лет ежедневно ходят на прогулку в любую погоду вокруг своего здания, они считают, что именно такая ходьба помогает им быть более здоровыми.

И. С. Кон выделил еще две группы с отрицательным типом развития из числа стареющих людей:

а) агрессивные, старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие всех, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие бесконечными претензиями;

б) разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности, делая себя тем самым глубоко несчастными.

Такие пожилые люди из отрицательных типов развития бывают в разных условиях проживания. Не обязательно эти условия могут быть плохими. Вообще, замечено, что в одних и тех же условиях, разные люди ведут себя по-разному. Например, живя в одном и том же доме престарелых, двое пожилых мужчин примерно одного возраста и с похожими физическими возможностями проявляют себя таким образом, что один ведет более активный образ жизни: читает книги, общается с соседями, по возможности, оказывает помощь и поддержку, изучает английский язык; а другой мужчина – часто смотрит телевизор, ведет малоподвижный, замкнутый образ жизни. Первый отзывается о своих условиях проживания, что он здесь, как в санатории. А второй считает, что здесь, как в тюрьме. Понятно, что от условий проживания и отношения людей друг к другу многое зависит, но не всё. Сам человек способен сформировать себя в ту или иную сторону: либо он найдет дело себе по душе, разовьет уважительное отношение к окружающим, либо он позволит своим отрицательным качествам личности разрастаться и будет старым ворчливым, чувствующим себя одиноким, человеком.

Социологические опросы, проведенные в последние годы в России, указывают на то, что жалобы на одиночество у старых людей занимают первое место [43, с 80]. Специфика одиночества в пожилом возрасте заключается также и в том, что одиночество часто приводит к суицидным поступкам. В возрасте 55-65 лет часто возникает так называемая реакция демобилизации, возникающая в следствие кризиса позднего возраста. Будущее кажется мрачным и безнадежным, а прошлое идеализируется, выглядит в розовом цвете. В возрасте от 65 до 75 лет возможно возникновение суицидальных возрастных депрессий, а у пожилых старше

75 лет часто возникает желание уйти из жизни. Суицид во многих случаях принимает косвенную форму. Пожилой человек не соблюдает технику безопасности, не следит за своим здоровьем, в надежде побыстрее умереть от болезни или несчастного случая.

Одиночество на пожилых людей действует обычно очень пагубно. Одиночество называют «злокачественной социальной болезнью» [43, с. 63]. Многочисленные исследования ученых доказывают, что те люди, которые общаются и могут быть выслушанными, живут дольше и их эмоциональное состояние значительно лучше, чем у одиноких людей. Плодотворное общение – мощное средство от депрессии.

А. Н. Берг доказал, что общение и контактирование с окружающим миром необходимы для нормального психического развития [34]. При полной изоляции от окружающего мира может начаться безумие. Человек испытывает уныние и глубокое чувство одиночества, если большую часть времени находится один, основные его потребности восполняются, но потребность в общении игнорируется.

Г. Зилбург различал «одиночество» и «уединенность». Он писал, что уединенность – это нормальное и преходящее умонастроение. Одиночество – это непреодолимое постоянное ощущение. Не важно, где человек находится, чем он занят, но одиночество, как червь, разъедает его сердце [44, с. 80].

Дж. Янг и А. Бек выделили три типа одиночества.

1. Хроническое одиночество. Развивается тогда, когда в течение длительного времени – примерно двух и более лет подряд индивид не удовлетворен своими социальными связями.

2. Ситуативное одиночество. Возникает в результате сильных стрессовых ситуаций, например, смерть самого значимого и близкого человека. Сначала возникает дистресс, длится недолго, затем человек справляется с потерей и преодолевает одиночество.

3. Преходящее одиночество характеризуется кратковременными приступами одиночества.

Дж. Янг и А. Бек с коллегами утверждали, что пожилые люди с хроническим одиночеством имеют меньше всего близких отношений с окружающими их людьми. Следовательно, именно такие люди больше всего нуждаются в помощи извне в установлении положительных социальных связей.

А. К. Гирсон и Д. Перлман утверждали, что ситуативно-одинокие индивиды более способны к эмоциональным проявлениям одиночества, чем хронически одинокие. Также эти ученые в своих исследованиях доказывают, что у ситуативно-одиноких людей и хронически одиноких людей наблюдалась даже более сильная депрессия, чем у не одиноких. Возможно, это объясняется тем, что наличие рядом близких людей не гарантирует отсутствие чувства одиночества. Ведь бывает, что человек чувствует себя не понятым, не принятым и глубоко одиноким, находясь среди большого количества знакомых и близких ему людей.

Эту проблему рассматривал в своей работе по типологии социальных отношений Роберт С. Вейс. Он полагал, что у одиночества есть два эмоциональных состояния: эмоциональная изоляция и социальная изоляция. Эмоциональная изоляция характеризуется отсутствием привязанности к конкретному человеку. Социальная изоляция – отсутствием доступного круга социального общения [43, с. 75-76].

Одиночество типа эмоциональной изоляции возникает при отсутствии эмоциональной привязанности, не зависимо от того, доступно общество других или нет. То есть даже находясь в каком-либо сообществе, человек испытывает чувство одиночества, внутреннего опустошения. Здесь нужно поработать над тем, чтобы индивид установил новую эмоциональную привязанность или восстановил старую.

При социальной изоляции одиночество возникает при отсутствии социальных связей. Следовательно, избавление одиночества в этом случае

гарантировано при условии нахождения индивидом в каком-либо сообществе.

Само нахождение среди людей не гарантирует избавление от одиночества. Зачастую причина одиночества кроется в самом человеке, в его характере. Э. Сигельман и группа ученых Калифорнийского университета выделили основные характеристики людей, предрасположенных к одиночеству:

- ощущение себя неудачником,
- жалость к себе,
- склонность к подавленности,
- стремление держаться от людей на расстоянии,
- избегание близкого общения,
- лживость и лукавство,
- ненадежность,
- враждебность к другим людям,
- склонность приписывать свои чувства и мотивы другим.

Психологи Е. И. Головаха и Н. В. Панина к вышестоящему списку добавили еще одно качество: конфликтность.

Пожилым людям, имеющим некоторые из перечисленных выше качеств характера, в первое время проживания в доме престарелых весьма трудно адаптироваться и завязать дружеские взаимоотношения со своими соседями.

Обычно, чем старше человек, тем больше он за свои прожитые годы терял близких ему людей. Не удивительно, что он ощущает одиночество, ведь близких людей уже не вернуть. А новых друзей с возрастом приобретать все сложнее.

Пожилые люди по-разному ощущают условия жизни в пансионатах и домах престарелых. У одних пожилых людей отмечается низкий уровень одиночества, им чуждо чувство изолированности, затерянности,

тоскливости. Они обладают эмоциональной зрелостью, уверенностью в себе, они общительны и дружелюбны. У других – высокий уровень невротизации, эмоциональная возбудимость, преобладание различных эмоциональных состояний, таких как раздражительность, тревожность, напряженность. Бывает выражена эгоистическая направленность, что может проявляться в склонности к застреванию на негативных переживаниях и в сосредоточенности на своих недостатках, в трудности общения, их дезадаптированности в социальном плане.

Пожилому человеку, живущему в доме престарелых, сложнее угнаться за современным темпом жизни, труднее переносить различного рода нагрузки, стрессоустойчивость у них снижена. Пожилые люди, проживающие в доме престарелых, сильнее испытывают внутреннее напряжение и отсюда у них возможно повышение уровня невротизации по сравнению с теми пожилыми, которые проживают в семье.

Задача специалистов, работающих с пожилыми людьми, создавать условия для созидающего, дружеского общения, организуя занятия в группах, где применяются тренинговые упражнения, занятия для развития и сохранения различных видов интеллекта, арт-терапевтические занятия, проводить различные экскурсии и т.п. Вовлечение пожилых людей в разные виды деятельности, помощь в построении новых дружеских связей, индивидуальная психологическая работа – все это является лучшими средствами от одиночества и уныния.

К сожалению, в домах престарелых и пансионатах острая нехватка психологических служб, что является большой проблемой. Работа психолога очень ценна. Психологи, работающие в домах престарелых и пансионатах, помогают пожилым людям, проживающим в этих учреждениях, быстрее и эффективнее адаптироваться к изменяющимся жизненным условиям, помогают выстраивать комфортные социальные взаимоотношения между проживающими, помогают в решении давних психологических проблем, проводят профилактические мероприятия от



депрессии и облегчающие ее течение, участвуют в реабилитационных программах, помогают другим специалистам, работающих в этих учреждениях. Замечено, что в тех учреждениях, где регулярно проводятся психологические занятия, проживающие там пожилые люди более активны, общительны, жизнерадостны, дружны друг с другом, у них дольше сохраняются здравый ум и твердая память, чем у тех, у кого таких занятий нет.

Исходя из вышесказанного становится понятным, что комфортное проживание в домах престарелых зависит как от организации руководством этих учреждений и работы специалистов, так и от особенностей личностных характеристик самих проживающих.

Задача руководства заключается в том, чтобы организовать весь процесс работы в учреждении, привлечь работников, создать им приемлемые и комфортные условия труда, поощряя к долгой и плодотворной работе в интересах проживающих пожилых людей.

Задача специалистов – внедрять в практику советы и рекомендации ученых геронтопсихологии, психологии развития и психологии личности, социальной и возрастной психологии, чтобы способствовать созданию условий для достойной старости пожилых людей.

Старания самих проживающих пожилых людей в домах престарелых, направленных на самоорганизацию, на сотрудничество друг с другом, на создание дружеских связей, их многолетний жизненный опыт, положительные личностные характеристики – все это улучшает условия их проживания.

Нашей идеей является разработка программы совместных занятий пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот из детского дома, а в дальнейшем – ее реализация. Эти занятия позволят участникам создать замещающие семейные связи, поделиться жизненным опытом, оказать поддержку друг другу, разнообразить досуг.

Но перед разработкой программы занятий мы изучим особенности детей-сирот в условиях проживания в детском доме, а также формы и методы взаимодействия двух крайних возрастных категорий людей.

## **1.2. Особенности детей-сирот в условиях детского дома**

Современная научная литература говорит том, что сиротство бывает двух видов: биологическое и социальное. Биологическое сиротство характеризуется тем, что у ребенка умерли оба или единственный родитель. Социальным сиротством называют социальное явление у детей, оставшихся без попечения родителей по таким причинам, как: лишение родительских прав, признания родителей недееспособными, безвестно отсутствующими и др.

В новейшем социологическом словаре написано, что социальный сирота – это ребенок, имеющий биологических родителей, которые по каким-либо причинам не заботятся о нем, не занимаются его воспитанием, и по этой причине заботу о нем осуществляет общество и государство [31, с. 127]. К социальным сиротам относят отказников (от них отказались родители сразу после рождения); подкидышей; беспризорных и безнадзорных; детей, чьи родители лишены или ограничены в родительских правах.

Российское законодательство рассматривает сиротство несовершеннолетних (лица в возрасте до 18 лет) с позиции физического существования родителей:

- 1) дети-сироты, у которых умерли оба или единственный родитель;
- 2) дети, оставшиеся без попечения родителей в связи с отсутствием, лишением или ограничением родителей в родительских правах; признанием их безвестно отсутствующими, находящимися в лечебных учреждениях, недееспособными; уклоняющимися от воспитания детей; отказывающимися взять своих детей из воспитательных, лечебных,

соц. защитных учреждений, и в иных случаях в установленном законом порядке.

Проблемы сиротства исследуются такими науками: философией, социологией, правом, педагогикой, психологией, культурологией, медициной. Ученые этих наук взаимодействуют друг с другом. Именно взаимодействие и сотрудничество позволяет исследовать проблему сиротства в разных плоскостях для лучшего решения поставленных задач в интересах детей и общества в целом.

Психологи обращают внимание на самую главную проблему детей-сирот – депривацию. Термин «депривация», широко используемый сегодня в психологии и медицине, означает лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей. Депривационный синдром характеризуется тревожностью, страхом, депрессией, интеллектуальными расстройствами. Каждый ребенок, растущий без должного воспитания, любви и заботы, подвержен в какой-то степени депривации. Есть несколько видов деприваций.

Материнская, эмоциональная, сенсорная, психическая, социальная депривации имеют достаточно глубокие, серьезные последствия в развитии детей. Многочисленные исследования известных ученых доказывают это (Дж. Боулби, Х. Харлоу, М. Райбл, М. Дамборска, Г. Дюльфе, К. Вольф, Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский, А. М. Прихожан, Л. И. Божович, К. Обуховский, М. И. Лисина, Н. Н. Толстых, А. И. Ахметзянова, Е. А. Поляков, З. Матейчека, А. Ф. Паращенко, Х. А. Джаримова, И. Лангмейер, Н. В. Репина и др.).

Особенно пагубное действие имеет материнская депривация в младенческий период развития ребенка. Хотя ребенок не запомнит события этого времени – когда он был разлучен с матерью по каким-либо причинам и не получал от матери внимания и заботы, но именно эти негативные события наносят наиболее серьезные психологические травмы.

Джон Боулби, основоположник теории привязанности, утверждал, что в младенчестве закладывается основа психического здоровья, когда матери устанавливают теплые, прочные и любящие отношения со своими детьми. Такие простые действия, как кормление, объятия, улыбка, прикосновения, игры, в которых выражаются материнская преданность, тепло, любовь, поддержка и внимание, дают основу для здорового психического развития младенцев. И, напротив, материнская депривация приводит к когнитивной и эмоциональной недостаточности у ребенка [42].

В отечественной психологии одни из первых работ по проблеме депривации связаны с именами Н. М. Аксариной и Н. М. Щелованова. Они наблюдали за поведением детей в яслях и домах малютки и определили, что, если ребенок находится в условиях сенсорной изоляции, происходит резкое отставание развития [27].

В 1970-1980-е годы результаты теоретических и экспериментальных исследований, связанных с теорией генезиса коммуникации, были опубликованы в трудах М. И. Лисиной и ее учеников. Обобщая данные собственных исследований и работ своих учеников (Я. Н. Авдеевой, И. Т. Дмитриевой, М. И. Лисина, И. Сильветру), М. И. Лисина показывает сложную «архитектуру» самосознания и создает концепцию генезиса детского общения на основе экспериментального исследования детей в детских домах.

Работы учеников и последователей М. И. Лисиной и Н. Н. Авдеевой, С. Н. Мещеряковой, Е. О. Смирновой – посвящены изучению возникновения или замедления развития эмоционально-личностных связей у детей со взрослыми в условиях материнской депривации.

М. И. Лисина утверждала, что на разных этапах детства механизмы влияния общения на познавательную активность неодинаковы. Общение с окружающими людьми решающим образом определяет количественные и качественные характеристики познавательной активности ребенка, тем

более что чем младше ребенок, тем в большей степени отношения со старшими опосредуют его отношения со всем окружающим миром [23].

Широко известны эксперименты М. И. Лисиной и ее коллег, в которых доказывается обогащающее влияние общения на познавательную деятельность ребенка до семи лет. Сюда относятся, прежде всего, эксперименты с младенцами (М. И. Лисина, С. Ю. Мещерякова), детьми раннего возраста (М. И. Лисина, Л. Н. Галигузова), дошкольниками (М. И. Лисина, Е. О. Смирнова), подтверждающие роль позитивного общения со взрослыми. М. И. Лисина и Т. Д. Сарториус показали, что для воспитанников детского дома специально организованные сюжетно-ролевые игры со сверстниками, проходящие под руководством взрослого, повышают уровень общения со взрослыми, общую познавательную активность ребенка и его уверенность в себе.

Когда в детском доме у специалистов или в замещающих семьях у приемных родителей получается построить общение с детьми-сиротами в положительном ключе таким образом, что воспитанники могут спокойно поделиться своими мыслями, эмоциональными переживаниями и радостями, то это содействует положительному личностному развитию детей, способствует формированию их познавательной сферы. Также взрослым важно содействовать построению доброжелательного общения детей между сверстниками, организуя общение, регулируя ведение беседы в коллективе. Необходимо реагировать на любые проявления травли, немедленно пресекая их при малейших проявлениях. От правильно организованного общения взрослыми с детьми во многом зависит развитие когнитивной и эмоциональной сфер, построение социальных связей.

Дж. Боулби обратил внимание на различия в поведении подростков, разлученных со своими матерями в младенчестве в разные периоды. Осиротевшие дети в шестимесячном возрасте, вырастая, в подростковом возрасте становились правонарушителями с ярко выраженным антисоциальным поведением. А дети, оставшиеся без матерей сразу после

рождения, в подростковом возрасте были замкнутыми, избегающими новых контактов, но не имеющими склонности к правонарушениям [42, с. 16]. Из этого следует, что развитие привязанности с матерью в младенчестве, а затем – отрыв от нее, весьма негативно сказывается на жизни ребенка, а также на его негативном отношении к окружающему миру. Печальные последствия для развития ребенка имеет и разрыв с матерью сразу после его рождения.

Психолог М. Райбл пишет о том, что согласно его наблюдениям над 600 младенцами, материнская депривация, отрыв от матери, приводит к очень тяжелым соматическим расстройствам у детей уже в двухмесячном возрасте, даже если дети живут в комфортных детских учреждениях, где за ними осуществляется профессиональный уход. Райбл утверждает, что дети, проживающие вместе с заботливыми матерями в негигиенических условиях, соматических расстройств почти не имеют [21, с. 13]. Эти наблюдения еще раз доказывают, что проявления теплой материнской заботы для младенцев важнее в их развитии, чем удовлетворение их физических нужд через материальные затраты, санитарно-гигиенические и жилищно-бытовые условия. Хотя эти условия тоже нужны, но любящее внимание и забота важнее.

Самым лучшим исходом для младенца, ставшего сиротой, является установление прочной привязанности с любящими взрослыми, способными заменить ему родителей. Такие семьи есть. Зачастую они почти ничем не отличаются от тех семей, где дети – родные. Но, к сожалению, это не всегда происходит. И достаточно большое количество детей живут в домах малютки, а затем подрастая – в детских домах.

Материнская депривация, отмечают специалисты, имеет самое тяжелое негативное последствие – отсутствие базового доверия к миру, а это, в свою очередь, порождает страх, агрессивность, недоверие к другим людям и к самому себе, нежелание учиться, познавать что-то новое.

Психолог М. Дамборска сравнивала реакции детей в возрасте шести-десяти месяцев из детских учреждений и из семей на новые игрушки, незнакомые места, ситуации. Обычно дети из полных семей проявляли интерес к новым вещам и предметам, мало кто из них испытывал страх или тревогу, а дети из детских учреждений – в семь раз чаще испытывали страх, чем семейные дети. Именно отсутствие базового доверия к миру, вызванное материнской депривацией, вызывало эти негативные эмоции у детей, препятствуя развитию любознательности и желания узнавать что-то новое.

Как писалось выше, разделение маленького ребенка и матери при сформированной привязанности, очень болезненно воспринимается ребенком. Сначала ребенок протестует, активно желая вновь обрести рядом свою мать. Затем – у ребенка возникает отчаяние, характеризующееся горем и рыданиями. Через какое-то время появляется отчуждение, формируются различного рода защиты с целью компенсировать утрату. Если разлука длительна, происходит массивная материнская депривация, приводящая в последствии, как отмечают психологи Дж. Боулби и К. Винникота, к возникновению таких заболеваний у ребенка, как психопатия, депрессия, различного рода фобий (сильных, устойчивых страхов) [15].

Если ребенок оказался в сиротском учреждении при живых родителях, ответственность за это лежит в равной степени и на матери, и на отце, если он знает о существовании этого ребенка. В современной психологической литературе много пишется о влиянии матери на ребенка, на мать возлагается большая ответственность за развитие ребенка. Отец не меньше ответственен за своего ребенка. А если верить извечной традиционной установке, что муж – глава семьи, то ответственность на муже и отце лежит в большей степени. При отсутствии матери или при оскудении ее ресурсов отец способен восполнить недостаток материнского внимания для ребенка. Есть много примеров того, когда отцы воспитывали детей довольно успешно. Особенно полезным является их живой пример.

Трудолюбие, ответственность, преданность, проявление любви и уважения и другие прекрасные качества отцы способны проявлять. Ребенок быстрее улавливает то, что видит наглядно, а не то, что слышит через нравоучительные нотации. Живой пример помощи и поддержки со стороны отца к членам семьи очень важен. Дети в детских домах обделены в таких примерах. Но, с другой стороны, дети там не изолированы от общества. Они могут учиться на примерах, показанных в хороших фильмах, описанных в книгах, могут видеть положительные примеры в жизни окружающих их людей.

К сенсорной депривации относится зрительная, слуховая, осязательная и другие формы. Младенцы познают мир с помощью сенсорных ощущений, восприятий. У детей в таком возрасте формируется представление о предметах и их свойствах, какая форма у предмета, величина, положение в пространстве, запах, вкус, ощущения пространства и впечатления от собственной моторной активности и т. п.

Сенсорная депривация заключается в невозможности удовлетворить потребности во впечатлениях. У детей, ставших сиротами с младенчества, наблюдаются последствия сенсорной депривации: слабость, мышечная вялость, отсутствие реакции на речь взрослого, трудности ориентации во времени, нарушение внимания, нарушения эмоционального и интеллектуального развития, повышенная тревожность, нарушение контакта с внешней средой, негативные особенности характера, выражающиеся в лабильности, нерешительности, безынициативности, нецелеустремленности.

Дети-сироты подвержены психической депривации. Психическая депривация характеризуется недостаточным удовлетворением основных психических потребностей. Считается, что базовые психические потребности у детей – любовь и признание. Симптомы психической депривации могут охватывать весь спектр возможных нарушений: от небольших странностей, не выходящих за рамки нормальной



эмоциональной картины, до весьма серьезных нарушений развития интеллекта и личности.

У них заниженная самооценка, повышенная тревожность, отсутствие эмпатии. Им трудно понять, чего они хотят. Они с трудом отвечают на вопросы о том, что им нравится, какое у них настроение, что они любят и т. п.

И. Лангмейер и З. Матвейчик считают, что к психической депривации детей приводят различные причины. Недостаток удовлетворения аффективных потребностей, раздражителей органов чувств, педагогический и игровой дефицит, дефицит общения, недостаток изменчивости (монотонность) средовых стимулов и условий для самовыражения и целевой социальной самореализации, лишение материнской заботы в прямом (сиротство) и маскированном виде, когда детско-материнские отношения не отсутствуют, но количественно обеднены и др. Все эти факторы повреждают психическое здоровье [40].

Младенцы в доме малютки, не получающие в достаточном количестве эмоционального положительного контакта с окружающими их людьми, становятся психически неустойчивыми, зачастую, отстающими в развитии. Строгий запрет на проявление аффективных реакций, неважно, в семье это происходит или в каком-либо детском сиротском учреждении, внушение чувства стыда за возникновение у ребенка сильных эмоций, таких как гнев, раздражение, злость приводит к развитию пассивной агрессии. Вырастая, у таких детей возникает склонность к самоповреждающему и(или) суицидальному поведению. Чтобы этого не произошло, ребенку важно давать выход таким эмоциям в приемлемой форме. Например, через битье подушки, можно использовать арт-терапевтические приемы.

Для плодотворного развития детям необходима игровая деятельность. Ограничение в играх негативно сказывается на развитии психики. В раннем и дошкольном возрасте ребенку важно играть со значимым для него взрослым в простые, детские игры. Во время игры со взрослым у ребенка

развиваются доверительные отношения, проявляются положительные эмоции, способствующие развитию здоровой психики, приемлемым способом происходит избавление от негативных эмоциональных проявлений.

Обедненное родительское внимание или полное его отсутствие, молчание в качестве наказания, игнорирование разрушают психику ребенка. Крайности в любом проявлении вредны. Например, сильные агрессивные реакции и равнодушное игнорирование – эти две крайности негативно сказываются на развитии психики. Особенно полезным для ребенка является пример психически уравновешенного взрослого человека, способного договариваться и решать проблемы конструктивными методами.

Считается, что для ребенка бывает полезным видеть в семье небольшие ссоры, заканчивающиеся примирением. Подрастая, такой ребенок не будет паниковать и пугаться при возникновении разногласий и трений с другими людьми. Он будет способен мириться, просить прощения и прощать. Дети, не живущие в семьях, обеднены в подобном жизненном опыте. Но такой опыт будет полезен, если эмоциональные проявления во время ссор будут в рамках нормы.

Социальная депривация часто бывает у воспитанников детских домов. Такая депривация связана с ограничением возможностей для усвоения социальных ролей. Детям-сиротам с таким видом депривации сложно выходить во взрослую жизнь при достижении совершеннолетия. Им свойственны такие черты характера, как недоверчивость, подозрительность, излишняя эмоциональная ранимость, беспокойство, проблемы при взаимодействии с другими людьми. Такие дети зачастую не умеют налаживать общение с окружающими. По причине недостаточного положительного опыта общения они занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию.

Исследованием проблем социальной депривации в рамках отклоняющегося поведения рассматривали ученые А. И. Ахметзянова, Л. И. Божович, Е. А. Поляков, З. Матейчека, А. Ф. Паращенко, Х. А. Джаримова, И. Лангмейер, Л. С. Выготский, Н. В. Репина и др.

А. Ф. Паращенко выделяет поведенческие, социальные нарушения, личностные девиации ведущими факторами личностной дезадаптации [21, с. 100].

Формирование высших психических функций у ребенка напрямую зависит от качества социального окружения, от того, на каких примерах людей он учится, сколько помощи он получает в освоении обучения. Л. С. Выготский утверждал, что высшие психические функции как суть человеческой психики, формируются в результате жизни ребенка в обществе, общения и обучения [6].

Отечественные ученые: А. О. Прохоров, А. В. Найденова, Н. Д. Левитов, В. А. Ганзен, Л. В. Куликова посвятили достаточно много времени изучению психических и психологических состояний детей, находящихся в особой социальной среде – в условиях интернатного типа. Их исследования позволяют лучше понять особенности детей, оставшихся без попечения родителей, для более качественной работы с ними [31].

А. О. Прохоров дает определение психических состояний и считает их отражением ситуации личности в виде совокупности различных характеристик человека, проявляющихся в процессе психической деятельности и выражающих единство поведения и опыта. А. О. Прохоров выделяет три группы определения психических состояний.

В первой группе психическое состояние определяется как состояние личности, во второй психическое состояние рассматривается как функциональное (психофизиологическое) состояние, в третьей акцент делается на индивидуальных особенностях. Например, люди, которые являются изолированными от социальных контактов, будут по-разному

относиться к этой ситуации, и ее последствия для их психики также будут разными.

Последствия депривации могут выражаться через изменение переживаний и выражение негативных эмоций. Например, то, что раньше вызывало радость, начинает вызывать отвращение. Изменения происходят и в поведении: например, тихие, спокойные дети становятся бунтарями.

Ученые в области психологии и психиатрии утверждают, что успешная социализация является основным требованием для развития ребенка. Десоциализация и длительная депривация, свойственные детям-сиротам, приводят к отклонениям в психическом и физическом развитии, что способствует формированию негативных психических состояний: сильные обиды на кажущуюся и явную несправедливость, проявления гнева, отчуждения депрессивных состояний и т. д.

Негативные эмоциональные психические состояния, возникающие в результате депривации, приводят к неблагополучию, отклоняющемуся от нормы поведению и использованию механизмов психологической защиты, происходит формирование выученной беспомощности и ухудшение качества жизни. Возникают пассивность, апатия, пессимизм и желание уйти в виртуальный мир.

Считается, что ребенок, изолированный от общества, не овладевает нормами и правилами поведения в обществе, психические процессы не развиваются. В детских домах дети на сегодняшний день не изолированы от общества, они также, как все могут посещать детские сады, они ходят в школу, в кружки и секции, могут общаться, дружить с людьми из разных социальных слоев общества. Но ограниченность в получении социального жизненного опыта у них присутствует.

Такие дети не дополучают положительного опыта через непосредственное наблюдение взаимоотношений между близкими родственниками в семье. Они недостаточно обучены ведению домашнего хозяйства, планированию бюджета, приготовлению еды. В последнее время

в детских сиротских учреждениях проводят обучающие занятия, позволяющие детям научиться ведению домашнего хозяйства. Это хорошо. Но все же такие уроки не могут полноценно заменить тот опыт, который ребенок мог бы получить в хорошей семье.

При недостаточном здоровом общении ребенка со взрослым нарушается и изменяется ход нормального созревания психики ребенка. По причине ограниченного круга контактов с разными людьми усложняется формирование продуктивных навыков общения со сверстниками и взрослыми, искажается представление о картине мира. Возникают трудности в выборе друзей. Трудности в разрешении конфликтов, в адаптации к новым условиям в социуме.

Замечено, что за несколько лет пребывания детей в интернате или детском доме у них ухудшаются функции регуляции. Таким детям трудно ставить цели, планировать. Они живут по принципу «здесь и сейчас». У многих отмечается синдром полевого поведения, проявляющийся в низком уровне произвольности и недостаточном самоконтроле. В будущем такие дети, став взрослыми, не умеют пользоваться деньгами. Например, получив зарплату, в считанные дни растрачивают ее на ненужные покупки и развлечения.

Работа с детьми-сиротами требует большой самоотдачи и терпения, индивидуального подхода к каждому ребенку. Дети в детских домах и реабилитационных центрах временного содержания все разные, как и все дети. Там есть и экстраверты, и интроверты, послушные и непослушные, стремящиеся к соблюдению нравственных норм и игнорирующие эти нормы, талантливые и не талантливые. Но у них есть общие проблемы. Проблемы последствий различных видов деприваций и травма привязанности.

Дети-сироты зачастую не понимают, что значит любить. У них искажено представление о картине мира, так как у них не было положительных здоровых взаимоотношений с родителями. Порой

приходится слышать от детей в детском доме отзывы том, что хороший человек – это тот, покупает какие-то вещи, дарит подарки, многое разрешает делать. У таких детей острый дефицит безусловной любви. Они не счастливы. А если не счастливы, следствием будет то, что они станут трудными детьми. Как говорила Ю. Б. Гиппенрейтер: «Трудный ребенок – это не счастливый ребенок». Чтобы быть счастливым, нужно любить и быть любимым. Дети нуждаются в любви родителей. Хорошо, когда дети-сироты получают любовь от тех, кто заменяет им родителей, и умеют любить сами.

Исследования Т. Н. Савченко, Г. М. Головиной указывают на то, что дети в детских домах имеют более низкие показатели удовлетворенности качеством жизни и субъективного качества жизни в сравнении с детьми из полных семей [35, с. 109].

Работники в детских сиротских учреждениях в большинстве своем стараются вносить вклад в воспитание и развитие детей-сирот. В таких учреждениях есть разного рода специалисты: воспитатели, социальные педагоги, психологи, логопеды, дефектологи. Регулярно организуются различного рода мероприятия, позволяющие воспитанникам развивать свои способности, общаться, социализироваться. Специалисты помогают детям попасть в семью. Психологами проводятся школы для приемных родителей. Осуществляется психологическая помощь замещающим семьям.

В детские дома обращаются взрослые люди, желающие усыновить (удочерить) ребенка или оформить опеку. Многие специалисты рекомендуют не торопиться в таких случаях. Сначала рекомендуется собрать все необходимые документы и обучившись в школе приемных родителей, взять ребенка в гости на определенное время, не обещая ему долговременных семейных отношений. Ребенок будет понимать, что он просто в гостях. Если его возвращают обратно, он не переживает сильно, ведь он изначально понимал, что идет в гости ненадолго. Если с ребенком создаются здоровые взаимоотношения, можно оформить опеку. И только потом, при желании – усыновление или удочерение.

Если семья решает взять ребенка из детского дома, необходимо максимально осторожно и ответственно подойти к этому, чтобы не нанести ему еще одну психотравму после возвращения обратно в учреждение в случае неуспешного опекунства. Потому что, если ребенок пришел в семью с доверием и надеждой, что он теперь будет членом семьи, а его возвращают обратно по каким-либо причинам, то ему наносится в очередной раз удар по самому больному для него месту, по его психике, по травме привязанности. И это бывает для него хуже, чем если бы его не брали в семью, не обнадеживали. Даже если причиной отказа от ребенка приемной семьей будет его дурное поведение, его эмоционально-волевая неустойчивость. Любой ребенок желает быть любимым и принятым таким, какой он есть.

Прежде чем брать ребенка (или детей) в семью, необходимо сначала взвесить все за и против, честно определить мотивацию такого решения, услышать мнение каждого члена семьи, согласны ли они на то, чтобы с ними жил ребенок (или дети) из сиротского учреждения. Правильным мотивом является любовь к ребенку. Но зачастую главным мотивом является жалость. Так быть не должно. Когда ребенка-сироту возьмут к себе в семью, жалость уйдет. Что останется? Если основным мотивом является любовь к ребенку, то многие проблемы можно решить. Проблемы бывают разного рода. Бывали такие случаи, когда приемным родителям и опекунам приходилось сталкиваться с агрессивными выпадами со стороны таких детей по отношению к другим детям и по отношению к взрослым, и по отношению к самим себе (самоповреждающее поведение); бывали случаи побега из дома; воровство; сексуальные девиации и т. п. Часто бывает так: маленький ребенок-сирота добрый, послушный, покладистый, а в подростковые годы его как будто подменили: обесценивает добрые нравственные наставления от значимых для него взрослых, вместо благодарности высказывает претензии, приобретает вредные привычки, становится бунтарем и т. п. Поэтому еще до того, как брать ребенка в свою семью, желательно представить, что могут возникнуть такие трудности и

попытаться определить, хватит ли ресурсов для решения такого рода проблем. Конечно, лучше эти проблемы профилактировать как можно раньше, чтобы они не возникли. Но реальность такова, что даже в любящих семьях, где всё делают правильно, такие проблемы порой возникают.

В нашем современном обществе достаточно много людей, желающих оказывать помощь детям в детских домах. Самая эффективная помощь – взять в свою семью ребенка-сироту, или даже несколько детей, и достойно воспитать. Но обстоятельства у всех разные. На такой ответственный шаг не каждый готов и не каждый имеет достаточно ресурсов для воспитания и содержания ребенка-сироты. Помогать можно разными способами.

Для детей в детских домах желательно расширять полезные социальные контакты. Это значит, не только посещать выставки, театры, музеи и т.п., а еще и общаться с интересными людьми. В детские дома приносят подарки представители различных организаций. Общение с детьми ценнее подарков. Под руководством социальных педагогов или психологов было бы полезно организовать беседы начальников и директоров организаций с детьми-сиротами. Например, достигшие успехов на карьерной лестнице люди могут поделиться своими рецептами для постановки и достижения целей, рассказать интересные поучительные случаи из своей жизни; дети могут рассказать о своих мечтах и желаниях, о своих представлениях о жизни, о будущем и т. д.

Мы обратили внимание, что многие пожилые люди положительно относятся к детям-сиротам, хотят им чем-нибудь помочь. Как раз их богатый жизненный опыт, накопленный годами, которым они могут поделиться через беседы, а также совместная творческая деятельность с детьми, могут быть полезны и детям, и им самим. Далее мы рассмотрим формы и методы, которые позволят организовать эффективные совместные занятия пожилых людей и детей, а также положительные примеры подобных мероприятий, которые проводятся в разных частях мира.



### 1.3. Формы и методы взаимодействия пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот как средства замещения семейных связей для повышения удовлетворенности качеством жизни

Практически все специалисты, изучающие проблематику жизни детей-сирот, сходятся во мнении, что таким детям не хватает здоровой душевной привязанности со значимыми для них людьми. Также им не хватает общения с теми, кто может поделиться житейским опытом, дать дельные советы. А среди пожилых людей встречаются те, кто готов по мере своих сил и возможностей помогать детям, оставшимся без попечения родителей.

В последнее время специалистами в социальной сфере все чаще выдвигаются идеи по взаимодействию детей и пожилых людей в условиях депривации с целью улучшения социализации молодежи и развития востребованности у пожилых людей, а также для улучшения взаимоотношений между этими поколениями, где дается возможность проявлять заботу, оказывать помощь, поддержку, любовь и сострадание.

В разных странах есть множество положительных примеров разработки и реализации социальных проектов с прекрасными результатами по взаимодействию младшего и старшего поколений. Вот некоторые из них.

В Германии с 1999 года реализуется проект Generation Bridge Germany (Generationsbrücke Deutschland; Мост поколений), основателем которого является Хорст Крумбах. Он отмечает, что пожилые люди в доме престарелых в Германии живут довольно в комфортных условиях, в материальном достатке, но многим из них не хватает общения, они чувствуют себя одинокими. Для решения проблемы одиночества и был разработан этот проект. Группа детей из 8-10 человек регулярно посещают пожилых людей примерно из такого же количества человек в течение всего года 1-2 раза в месяц. Во время этих встреч они вместе рисуют, поют,

читают стихи. Эти встречи даже введены в обучающие программы в детских садах и школах [5].

В Сиэтле (Соединенные Штаты Америки) в Providence Mount St. Vincent с 1991 года реализуется программа Международного Обучающего Центра (ILC). Интересным является то, что дети из детского сада навещают пожилых, проживающих в социальном учреждении, довольно часто – пять раз в неделю, чтобы совместно заниматься музыкой, искусством, проведением различных акций. «Это лучшая идея за последние десятилетия!» — говорят жители Сиэттла про свой «удивительный дом», объединивший малышей и пожилых. Про реализацию этого проекта по взаимодействию пожилых людей и детей был снят документальный фильм «Present Perfect» режиссером Эваном Бриггсом. «Прежде чем дети входят в комнату, старики кажутся полуживыми, полусонными. Совершенно удручающее зрелище. А потом дети приходят на урок рисования, или на урок музыки, или делают бутерброды для бездомных, или на любой другой проект, который у них есть в этот день - и старики внезапно оживают, и из них исходит энергия!» – делится впечатлениями режиссер фильма. Такое общение детей и пожилых людей приносит очень много обоим поколениям. Старики не чувствуют себя одинокими, дети получают внимание взрослых.

У нас в России тоже успешно реализуются подобные проекты.

В России разработан и реализуется с 2015 года проект «Сказки у камина – связь поколений», автором которого является Наталья Перязева. Проект предусматривает встречи пожилых людей, проживающих в отеле под названием «Дом у парка», с детьми из детского сада [37].

Началу организации проекта послужили такие простые события: один дедушка из дома престарелых пришел в гости к детям в детский сад и прочитал стихи А. С. Пушкина. Дети в ответ нарисовали рисунки, сделали поделки и отправили в дом престарелых. Дальше были организованы регулярные встречи, на которых пожилые читали поучительные сказки, рассказы детям, общались.

Проект постепенно расширялся, модифицировался. Раньше это были просто занятия пожилых и детей-дошкольников. Теперь такие встречи, которые проходят регулярно – один раз в неделю, оформлены в АНО как деятельность, осуществляющаяся через мастер-классы, для изменения отношения детей в лучшую сторону дошкольного, школьного возраста, студентов и их родителей по отношению к старшему поколению. С 2015 года проект получает признания и награды за образовательную и социальную деятельность.

В проекте есть различные психотерапевтические упражнения, позволяющие лучше понять участникам двух разных поколений друг друга. Например, есть такое упражнение под названием «Черепашка», где участники молодого поколения – дети, подростки, молодые родители, играют роль пожилых: медленно двигаются, плохо слышат, не все понимают, не всегда успевают за действительностью. Это упражнение позволяет развивать эмпатию к пожилым людям.

Дети, которые занимались по проекту «Сказки у камина» продолжают дружить и дальше с пожилыми людьми, навещая их каждую неделю. У некоторых завязалась крепкая дружба, и они продолжают навещать пожилых по своему собственному желанию.

Проект, организованный Натальей Перязевой, предусматривает и участие волонтеров из среды студентов вузов и компаний для помощи пожилым людям в доме престарелых. Разработаны программы для обучения волонтеров, с целью улучшения качества волонтерства. Программы включают в себя мастер-классы, лекции, практические занятия, способствующие раскрытию мотивации, умений и навыков, обучению психологической, социально-эмоциональной подготовки. Любой желающий стать волонтером может оставить заявку на официальном сайте, чтобы обучиться по этой программе.

В Краснодаре Чернова Мария разработала проект «Бабушка на час» [3]. Целью проекта «Бабушка на час» является объединение двух

поколений. Его реализацией занимается благотворительный фонд «Поколение», где бабушки – серебряные волонтеры – каждую неделю посещают детей в инклюзивном центре «Альтар», там занимаются с детьми.

Фонд «Поколение» также приглашает людей пенсионного возраста в качестве волонтеров для общения с детьми в социальных учреждениях. Вклад такой волонтерской деятельности очень ценен, так как душевные беседы позволяют пожилым чувствовать себя нужными и востребованными, а детям – получить внимание и заботу, в которых они нуждаются.

Благотворительный фонд «Менора», находящийся в Екатеринбурге, создан в 1993 году. Это крупнейшая из национальных благотворительных организаций региона. Во время пандемии в 2021 году этот благотворительный фонд запустил проект «Второе дыхание» специально для психологической помощи пожилым людям, находящимся в условиях изоляции. Координатор проекта И. Е. Мерзлякова. Особенностью этого проекта является то, что он реализуется через онлайн-формат. Людей преклонного возраста обучили использованию онлайн-технологий, и теперь они способны взаимодействовать с молодежью через электронные устройства. Волонтерами в этом фонде могут быть люди любого возраста. Дети и пожилые поддерживают друг друга, общаются, делятся советами [26].

Директор благотворительного фонда «Старость в радость» Елизавета Олескина предлагает один-два раза в неделю для домов престарелых и детей организовывать чаепития. Она предполагает, что бабушки могут к чаю сами что-то испечь. Дети могут оказать помощь в саду, например, ухаживать за цветами. Пожилые люди могут рассказать что-то интересное детям.

С 2018 года в сети Интернет был распространен фейк на нескольких языках о том, что в Канаде, якобы, был проведен успешный эксперимент по объединению дома престарелых с детским приютом. Но подтверждения

этой информации нет на официальных сайтах, на не официальных сайтах тоже нет.

В последние годы среди отечественных специалистов ведутся дискуссии на тему объединения домов престарелых и детских домов.

В России внедряется практика совместного проживания взрослых людей разного возраста в пансионатах для пожилых людей и инвалидов. В этом есть свои плюсы и минусы. С одной стороны, происходит обмен опытом между людьми разных возрастов, что полезно для молодых и пожилых. Люди старшего поколения, например, могут обучить ведению хозяйства молодых. Молодежь может обучить пожилых пользоваться разными техническим новинками. С другой стороны, бывают конфликты из-за большой разницы в образе жизни, в интересах и предпочтениях, из-за поведенческих проблем в связи с психическими заболеваниями.

Есть логично обоснованные выводы специалистов о том, что объединять жизнь детей-сирот и одиноких престарелых людей не стоит.

Президент благотворительного фонда «Найди семью» Елена Цеплик совершенно обоснованно перечисляет ряд проблем и противоречий на счет объединения домов престарелых и детских домов. Во-первых, пожилые люди в домах престарелых и дети в детских домах – это очень специфические аудитории, имеющие психологические и физические проблемы. Во-вторых, отмечает она, у этих категорий граждан, имеется масса достаточно серьезных диагнозов, что будет весьма затруднительным для организации их досуга, ухода за ними. В-третьих, есть высокая вероятность потери пожилых по причине смерти, что указывает на недопустимость стимулирования привязанности детей к ним во избежание психологического травмирования [7].

Директор Благотворительного фонда «Старость в радость» Елизавета Олескина считает, что лучше организовывать совместные встречи для пожилых из дома престарелых и детей 1-2 раза в неделю. Она также считает,

что навряд ли пожилым людям понравится слышать постоянный шум, гам, беготню детей.

Председатель правления РОО «Право ребенка» Борис Альтшулер справедливо полагает, что зачастую обе стороны являются социально изолированными, и объединять обе изолированные стороны не имеет смысла, лучше открывать дома престарелых и детские дома для общности.

Вадим Самородов, руководитель программы «Старшее поколение» Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко также считает, что совмещение двух социально изолированных категорий граждан не принесет положительных результатов. «Изоляция, помноженная на изоляцию – совмещение дома для сирот с домом для престарелых – не разорвет замкнутого круга», – утверждает Вадим Самородов [7].

Таким образом, напрашивается вывод, что хорошо спланированное взаимодействие детей и пожилых людей в условиях депривации полезно при периодических встречах, а не при совместном проживании. В нашем обществе заведено так: внуки навещают бабушек и дедушек по выходным. Сам этот обычай указывает на то, что детям с пожилыми людьми желательно встречаться время от времени.

Мы обратили внимание, что дети и пожилые люди имеют желание общаться. Поэтому на совместных занятиях рекомендуется использовать беседы, психологические упражнения, где каждый может высказать свое мнение и что-то рассказать, сочинить, придумать. Хорошо использовать сказкотерапию, библиотерапию. Можно обсуждать сказочных персонажей, это позволит лучше узнать внутренние психологические особенности участников, ведь обычно человек при обсуждении какого-либо персонажа раскрывает свои внутренние переживания, свои особенности характера. Можно сочинять сказки, менять сюжеты сказок таким образом, чтобы был счастливый конец. Таким образом, формируется позитивное мышление,

находятся решения различных проблем, с которыми человек может столкнуться в своей жизни.

Дети-сироты и пожилые люди в доме престарелых – обе сложные категории людей, имеющих различные депривационные проблемы. Поэтому занятия с ними необходимо проводить руководителю, имеющему психологическое образование. На занятиях желательно использовать психотерапевтические упражнения для снятия тревожности, для повышения самооценки. Хорошо использовать арт-терапевтические упражнения, которые позволяют раскрыть потенциал взаимопомощи. Например, упражнения в парах, в группах. Можно выполнять коллективные рисунки, в парах – проигрывание различных ситуаций, сочинение историй, сказок.

Главным фактором является установление доброжелательного настроения в группе. Необходимо обратить внимание участников на соблюдение правил, которые учат взаимоуважению, способствуют выслушиванию друг друга, не перебивая, не осуждая, не критикуя, чтобы каждый участник чувствовал себя нужным и ценным. Поощрять участников группы стараться находить положительные качества друг у друга, хвалить, поддерживать.

При правильно организованном подходе и старании каждого участника можно достичь положительных результатов и удовлетворение от совместных занятий могут испытывать все. К тому же есть возможность завязать дружеские взаимоотношения, замещающие семейные связи и продолжать их на протяжении долгих лет, ходить друг к другу в гости, дарить подарки, общаться и т. п.

#### Выводы по 1 главе

Изучение особенностей пожилых людей в домах престарелых и детей-сирот в детских домах позволило нам лучше узнать эти две категории людей разного возраста, чтобы эффективно спланировать мероприятия для их

совместного времяпрепровождения с целью создания замещающих семейных связей. Эти связи могут быть весьма полезны как для детей, так и для взрослых.

Мы рассмотрели разные классификации специалистов, раскрывающие особенности стареющих людей, их образ жизни, поведение. Психологи и геронтологи работают над тем, чтобы лучше понимать особенности стареющих людей, способствовать продлению их активной жизнедеятельности, улучшать качество их жизни, правильно организовывать помощь.

Мы узнали, что многих стареющих людей тревожат перемены в образе жизни, в окружении в связи с выходом на пенсию. Меняется образ жизни, меняется круг общения, рвутся социальные связи, возникает ощущение невостребованности, ненужности. Многие пожилых людей пугает чувство одиночества.

Несмотря на возникающие трудности в пожилом возрасте, организовать свой досуг можно интересно и эффективно. Чаще всего это удается с помощью творчества: кто-то пишет стихи, сказки, рассказы, играет на музыкальных инструментах, сочиняет музыку, пишет картины, поет, играет в спектаклях и т. д. Есть такие пожилые люди, которые начинают активно заниматься общественной деятельностью, вступают в различные организации, становятся волонтерами.

Что касается особенностей детей-сирот в детском доме, то у них главная проблема связана с нарушением привязанности, с различного рода депривациями. Разные специалисты на протяжении долгого времени изучают проблемы депривации с целью улучшения качества жизни детей.

Дети, оставшиеся без попечения родителей, остро нуждаются в замещающих семейных связях, которые благотворно повлияют на их развитие. Молодежь в детских домах нуждается в созидающем общении со взрослыми людьми, достигшими успеха в жизни, в расширении полезных



социальных связей, в положительных примерах людей, с которых можно брать пример.

Мы рассмотрели примеры успешных реализаций проектов по взаимодействию детей-сирот и пожилых людей. Применяя положительный опыт и рекомендации специалистов, мы можем разработать свою программу, способствующую формированию замещающих семейных связей.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА И РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙНЫХ СВЯЗЕЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ДЕТЕЙ-СИРОТ**

### 2.1. Организация и методы констатирующего эксперимента

1. Базы экспериментального исследования: ГКУ «СРЦН Октябрьского района города Екатеринбурга», Пансионат круглосуточного ухода для пожилых и немощных людей «Как дома» в городе Екатеринбург.

2. Описание выборки:

– количество испытуемых в группах: 23 пожилых человека, 20 детей;

– возраст испытуемых: пожилые 60-84 лет, дети 10-16 лет;

– пол испытуемых: мужчины и женщины;

– социальные характеристики испытуемых: пожилые люди и люди старческого возраста разных социальных слоев, проживающие в Пансионате круглосуточного ухода для пожилых и немощных людей; дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, проживающие в социально-реабилитационном центре;

– способ формирования выборки: стратифицированный отбор.

3. Описание использованных методов и методик:

Использованы методы:

– тестирование,

– анкетирование.

Методики для психодиагностики удовлетворенности качеством жизни:

1. «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина);

2. «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина).

Краткое описание методик:

1) «Шкала удовлетворенностью жизнью» Э. Динера (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина).

Краткий скрининговый опросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью. Методика предложена E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним в 2003 году на русском языке.

Методика валидна, надежна.

2) «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина).

Экспресс-тест, измеряющий уровень субъективного благополучия испытуемого. Его авторы – **Соня Любомирски** (Sonja Lyubomirsky) и **Хайди Леппер** (Heidi Lepper). Данная методика была представлена в 1999 году, в 2003-м – адаптирована на русский язык **Д. А. Леонтьевым**.

Методика валидна, надежна.

Анкеты составлены в двух видах. Первая анкета заполняется пожилыми людьми. Вопросы составлены таким образом, чтобы узнать мнение пожилых людей о современных детях, а также узнать, есть ли педагогическое образование, опыт работы с детьми, есть ли желание участвовать в совместных занятиях с детьми-сиротами.

Вторая анкета заполняется детьми. Вопросы в анкетах составлены таким образом, чтобы определить отношение детей к пожилому поколению, а также узнать, есть ли желание участвовать в совместных занятиях с пожилыми людьми.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента

Результаты анкетирования и психодиагностики субъективной удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых представлены в таблице 1, представленной ниже.

Таблица 1 – Результаты психодиагностического исследования пожилых людей

№	Возраст	Ответы по анкете				Баллы, уровень по Динеру	Баллы, уровень по Любомирски
		Приходилось ли вам воспитывать детей	Нравится ли вам общаться с детьми и подростками	Может ли ваш жизненный опыт быть полезен для детей?	Хотели бы вы участвовать в совместных занятиях с детьми?		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	71 год	Да. Работала воспитателем	Да	Да	Да	9 – оч. низк	17 – ср.
2.	69 лет	Нет	Да	Да	Нет	28 – выс.	21 – ср.
3.	80 лет	Да.	Да	Да	Да	16 – ниже ср.	14 – ниже ср.
4.	78 лет	Да.	Да. Интересно	Да	Могу попробовать	16 – ниже ср.	11 – весьма низок
5.	84 года	Нет	Да	Да	Могу попробовать	24 – ср.	22 – ср.
6.	82 года	Да.	Да	Да	Не знаю	23 – ср.	21 – ср.
7.	70 лет	Да	Да	Да	Не знаю	31 – оч. выс	27 – выс.
8.	74 года	Да. Работала помощником воспитателя	Да	Не знаю	Могу попробовать	13 – низк.	17 – ср.
9.	79 лет	Да.	Да	Да	Да	17 – ниже ср	8 – весьма низок
10.	81 год	Да. Работала учителем	Да. Особенно с абитуриентами	Да	Да	22 – ср.	19 – ср.
11.	66 лет	Да.	Да	Да	Могу попробовать	19 – ниже ср	21 – ср.
12.	81 год	Да	Да	Да	Нет	15 - ниже ср	17 – ср.
13.	82 года	Да. Работала педагогом	Да	Да	Нет	29 – выс.	24 – выс.
14.	70 лет	Да	Да	Да	Да (очень интересно)	24 – ср.	23 – выс.
15.	71 год	Нет	Да	Да	Могу попробовать	26 – выс	15 – ср.

*Продолжение таблицы 1*

1	2	3	4	5	6	7	8
16.	74 года	Да. Работал педагогом	Да	Да	Да	23 – ср.	23 – выс.
17.	75 лет	Да. Работала педагогом	Да	Да	Да	22 – ср.	20 – ср.
18.	83 года	Да	Не очень	Да	Нет	23 – ср.	19 – ср.
19.	73 года	Да	Да	Да	Да	31 – выс.	25 – выс.
20.	83 года	Да	Нет	Да	Нет	27 – выс.	19 – ср.
21.	81 год	Да	Да	Да	Нет	17 – ниже ср.	19 – ср.
22.	73 года	Да	Да	Не	Нет	21 – ср.	18 – ср.
23.	77 лет	Да	Да	Не знаю	Нет	20 – ср.	17 – ср.

По методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина) получены следующие результаты.

Очень высокий уровень – 1 чел. (4,3 %) – люди, получившие такой высокий балл, как правило, довольны своей жизнью и тем, что происходит вокруг. Они понимают, что жизнь не идеальна, что на пути возникают проблемы, но готовы их решать. Более того, часто позитивные чувства от преодоления подобных преград приводят к восприятию своей жизни как более благоприятной.

Высокий уровень – 5 чел. (21,7 %) – люди, получившие такой результат, большей частью довольны своей жизнью. Есть определенные области жизни, которые им не слишком нравятся, и порой именно эти аспекты мотивируют для дальнейшей работы над собой, над улучшением текущего финансового, карьерного положения, поиску второй половинки и т.д. В любом случае такие респонденты понимают, что жизнь не идеальна, что на пути возникают проблемы, но готовы их решать. Более того, часто позитивные чувства от преодоления подобных преград приводят к восприятию своей жизни как более благоприятной.

Средний уровень – 9 чел. (39 %) – человек в основном доволен своей жизнью, но выделяет 1-2 значимых для него области, которые, на его взгляд, нуждаются в довольно серьезном улучшении. Другой вариант: когда

человек в принципе доволен каждой областью – но не до конца, считает, что их можно еще улучшить.

Ниже среднего – 6 чел. (26 %) – люди, получившие такой результат, хотят значительно улучшить одну или 2-3 области своей жизни либо же воспринимают большинство областей жизни как средние/чуть выше/чуть ниже среднего. Такие респонденты исправляют свою жизнь в мелочах, но часто не готовы сделать решительный шаг, чтобы качественно улучшить наиболее волнующие их области и перейти на более высокие уровни.

Низкий уровень – 1 чел. (4,3 %) – люди с такими баллами не довольны многими областями своей жизни. Иногда это реакция на какие-либо текущие проблемы. После их решения человек возвращается на присущий ему более высокий уровень. Нужно очень сильно работать над собой и своей жизнью, чтобы выйти из этого состояния. Если человек находится в этом состоянии длительное время, то необходимо обратиться к специалисту.

Очень низкий – 1 чел. (4,3 %) – люди с такими баллами не довольны многими областями своей жизни. Иногда это реакция на какие-либо текущие проблемы. После их решения человек возвращается на присущий ему более высокий уровень. Вам нужно очень сильно работать над собой и своей жизнью, чтобы выйти из этого состояния. Если вы находитесь в этом состоянии длительное время, то вам необходимо обратиться к специалисту.

По методике «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина) были получены такие результаты.

Высокий уровень – 5 чел. (21,7 %) – очевидно, человек ощущает себя более или менее счастливым. Все или почти все аспекты его жизни ровно такие, как он хочет. Конечно, нет предела совершенству, но, видимо, и их текущее состояние его вполне устраивает.

Средний уровень – 15 чел. (65 %) – человека с таким результатом устраивает жизнь, однако в ней есть пространство для улучшений. Это может быть 1-2 глобальный аспекта, которые хотелось бы изменить достаточно кардинально (семья, работа, отношения с друзьями, вопросы

самореализации, жилищные вопросы и т.д.), или же большее число аспектов, которые надо изменить не столь значительно.

Ниже среднего – 1 чел. (4,3 %) – очевидно, у человека есть потребность в значительном улучшении некоторых аспектов жизни. Такими аспектами могут выступать личная жизнь, отношения с важными для человека людьми, работа и финансы, возможности для самореализации и творчества и т.д.)

Весьма низок – 2 чел. (8,7 %) – возможно, следует обратиться к специалисту.

Данные психодиагностики также отражены в диаграмме. (Приложение, рисунок 1, рисунок 2).

Проведенное нами анкетирование показало следующие результаты:

8 чел. (34,7 %) – изъявили желание на совместные занятия с детьми,

5 чел. (21,7 %) – ответили «могу попробовать»,

2 чел. (8,6 %) – ответили «не знаю»,

8 чел. (34,7 %) – отказались.

В высказываниях пожилых людей было достаточно много положительных отзывов в отношении общения с детьми, например, таких: «Интересно смотреть, как дети растут и что говорят», «Интересно узнать энергичный ритм детей и подростков, их цели», «Им будет полезно узнать, с чем я сталкивался в своей жизни», «Они – молодые лучше нас». «Мой опыт может быть полезен, чтобы они (дети, подростки) не сделали ошибки», «С детьми интересно». «Они очень умные». «Мне нравится работа с детьми». «Люблю детей». Также были такие фразы, указывающие на избирательность в общении: «Нравится общаться с детьми, но не всегда, не со всеми», «Смотря какие дети» (Приложение, таблица 3).

Результаты анкетирования и психодиагностики субъективной удовлетворенности качеством жизни детей-сирот представлены в таблице 2, приведенной ниже.

Таблица 2 – Результаты анкетирования и психодиагностики у детей-сирот

№	Возраст	Ответы по анкете				Баллы, уровень по Динеру	Баллы, уровень по Любомирски
		Легко ли общаться с пож. людьми?	Есть ли среди пожилых кто-то, у кого ты можешь попросить помощи или совета?	Хотелось бы приобрести друзей из пожилых людей?	Хотелось бы участвовать в совместных занятиях с пожилыми людьми?		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	13 лет	Да.	Да	Нет	Нет	18 – ниже ср.	18 – ср.
2.	15 лет	Да	Да	Нет	Нет	14 – низк.	15 – ниже ср.
3.	13 лет	Нет	Да	Не знаю	Да	16 – ниже ср	16 – ниже ср.
4.	14 лет	Нет	Да	Не знаю	Могу попробовать	19 – ниже ср.	19 – ср.
5.	11 лет	Да	Да	Не знаю	Могу попробовать	26 – высок.	20 – ср.
6.	13 лет	Да	Да	Да	Нет	35 – оч. высок	28 – высок
7.	12 лет	Да	Да	Нет	Нет	25 – высок.	18 – ср.
8.	13 лет	Да	Да	Нет	Нет	19 – ниже ср	14 – ниже ср
9.	14 лет	Да	Да	Не знаю	Нет	27 – высок.	15 – ниже ср
10.	15 лет	Да	Да	Нет	Да	22 – ср.	14 – ниже ср.
11.	16 лет	Нет	Да	Нет	Нет	20 – ср.	20 – ср.
12.	15 лет	Да	Да	Да	Нет	21 – ср.	18 – ср.
13.	12 лет	Нет	Нет	Нет	Да	21 – ср.	17 – ср.
14.	16 лет	Да	Да	Да	Нет	26 – высок.	21 – ср.
15.	15 лет	Да	Да	Да	Да	26 – высок.	18 – ср.
16.	15 лет	Да	Да	Не знаю	Нет	23 – ср.	18 – ср.
17.	14 лет	Да	Нет	Нет	Могу попробовать	26 – высок.	24 – высок.
18.	13 лет	Да	Да	Не знаю	Нет	17 – ниже ср.	24 – высок.
19.	14 лет	Да	Нет	Нет	Нет	24 – ср.	20 – ср.
20.	13 лет	Да	Да	Не знаю	Нет	24 – ср.	18 – ср.



Результаты психодиагностики детей-сирот по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина) получены следующие.

Очень высокий уровень – 1 чел. (5 %) – люди, получившие такой высокий балл, как правило, довольны своей жизнью и тем, что происходит вокруг. Они понимают, что жизнь не идеальна, что на пути возникают проблемы, но готовы их решать. Более того, часто позитивные чувства от преодоления подобных преград приводят к восприятию своей жизни как более благоприятной.

Высокий уровень – 6 чел. (30 %) – люди, получившие такой результат, большей частью довольны своей жизнью. Есть определенные области жизни, которые им не слишком нравятся, и порой именно эти аспекты мотивируют для дальнейшей работы над собой, над улучшением текущего финансового, карьерного положения, поиску второй половинки и т.д. В любом случае такие респонденты понимают, что жизнь не идеальна, что на пути возникают проблемы, но готовы их решать. Более того, часто позитивные чувства от преодоления подобных преград приводят к восприятию своей жизни как более благоприятной.

Средний уровень – 7 чел. (35 %) – человек в основном доволен своей жизнью, но выделяет 1-2 значимых для него области, которые, на его взгляд, нуждаются в довольно серьезном улучшении. Другой вариант: когда человек в принципе доволен каждой областью – но не до конца, считает, что их можно еще улучшить.

Ниже среднего – 5 чел. (25 %) – люди, получившие такой результат, хотят значительно улучшить одну или 2-3 области своей жизни либо же воспринимают большинство областей жизни как средние/чуть выше/чуть ниже среднего. Такие респонденты исправляют свою жизнь в мелочах, но часто не готовы сделать решительный шаг, чтобы качественно улучшить наиболее волнующие их области и перейти на более высокие уровни.

Низкий уровень – 1 чел. (5 %) – люди с такими баллами не довольны многими областями своей жизни. Иногда это реакция на какие-либо текущие проблемы. После их решения человек возвращается на присущий ему более высокий уровень. Нужно очень сильно работать над собой и своей жизнью, чтобы выйти из этого состояния. Если человек находится в этом состоянии длительное время, то необходимо обратиться к специалисту.

По методике «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина) получены следующие результаты у детей.

Высокий уровень – 3 чел. (15 %) – очевидно, человек ощущает себя более или менее счастливым. Все или почти все аспекты его жизни ровно такие, как он хочет. Конечно, нет предела совершенству, но, видимо, и их текущее состояние его вполне устраивает.

Средний уровень – 12 чел. (60 %) – человека устраивает жизнь, однако в ней есть пространство для улучшений. Это может быть 1-2 глобальный аспекта, которые хотелось бы изменить достаточно кардинально (семья, работа, отношения с друзьями, вопросы самореализации, жилищные вопросы и т.д.), или же большее число аспектов, которые надо изменить не столь значительно.

Ниже среднего – 5 чел. (25 %) – очевидно, у человека есть потребность в значительном улучшении некоторых аспектов жизни. Такими аспектами могут выступать личная жизнь, отношения с важными для человека людьми, работа и финансы, возможности для самореализации и творчества и т.д.).

Полученные результаты психодиагностики детей также отражены в диаграммах (Приложение, рисунок 1, рисунок 2).

Анкетирование детей-сирот указывает на то, что большинство детей имеют положительное отношение к пожилым людям: считают их добрыми, интересными собеседниками. Встречались такие отзывы: «С пожилыми интересно», «Они много могут рассказать».

Желание приобрести друзей из среды пожилых людей – у четырех респондентов (20 %); и желание участвовать в совместных занятиях с пожилыми – у четырех участников анкетирования (20 %), готовых попробовать поучаствовать на занятиях – 3 человека (15 %).

7 детей (35 %) – согласились участвовать в совместных занятиях с пожилыми людьми.

Высказывания в анкетах пожилых людей и детей по поводу их мнения в отношении совместных занятиях приведены в Приложении, в таблице 3.

Обобщая полученные данные, мы можем сделать вывод, что большинство пожилых людей имеют средний уровень субъективной удовлетворенности качеством жизни: 9 чел. (39 %) по «Шкале удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина); 15 чел. (65 %) – по «Шкале субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина).

По «Шкале удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина) у 1 человека (4,3 %) уровень очень низок; по «Шкале субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Осина) – у двух пожилых людей (8,7 %) уровень весьма низок. Эти респонденты не рекомендуются для совместных занятий с детьми, хотя они изъявили желание, т.к. им, скорей всего, требуется помощь специалистов, а совместная работа с детьми требует очень бережного отношения.

8 чел. (34,7 %) из числа пожилых изъявили желание на совместные занятия с детьми, но двое из них – не рекомендованы к этим занятиям, т. к. им требуется помощь специалиста. 5 чел. (21,7 %) – ответили «могу попробовать». Итого, 11 пожилых человек (47,8 %) согласны и способны участвовать на занятиях с детьми.

В целом большинство детей удовлетворены своей жизнью: 35 % – средний уровень, 30 % – высокий по методике «Шкала удовлетворенности жизнью». Только у одного человека – низкий уровень удовлетворенности

жизнью. По «Шкале субъективного счастья» большинство респондентов (60 %) имеют средний уровень.

Показателей очень низких уровней у детей, что указывало бы на необходимость обращения к специалистам за помощью, нет ни у кого.

Результаты анкетирования указывают на то, что 7 из 20 детей (35 %) согласны на совместные занятия с пожилыми людьми.

В группу для занятий мы отбираем тех респондентов, которые не имеют противопоказаний для совместных занятий по медицинским и физическим показателям, а также тех, кто не против участия в таких мероприятиях.

Таким образом, вопрос о совместных занятиях одиноких пожилых людей и детей-сирот является актуальным. Группа для таких занятий сформирована в количестве 7 детей и 11 пожилых людей. Итого – 18 человек. Это количество человек целесообразно поделить на две группы – по 9 человек.

2.3. Программа по формированию замещающих семейных связей у пожилых людей в доме престарелых и детей сирот в детском доме

Программа «Взаимодействие пожилых людей и детей-сирот»

1. Основные концептуальные положения программы.

Одинокие пожилые люди и дети-сироты – две особые категории граждан, испытывающих острую потребность в семье. Пожилые люди зачастую испытывают уныние из-за невостребованности и чувства одиночества. Дети-сироты находятся в условиях семейной депривации, без удовлетворения необходимых душевных потребностей.

При правильно организованном взаимодействии представители этих двух категорий могут быть весьма полезными друг другу. Пожилые люди имеют богатый жизненный опыт, которым они могли бы поделиться с младшим поколением. Детям может быть полезно общение со старшим поколением, мудрые советы и поддержка взрослых помогут избежать

многих ошибок и проблем. Также дети способны зарядить своей энергией и искренностью. Таким образом, пожилые люди и дети могут восполнить потребности друг друга, проявить поддержку друг к другу.

Известный геронтолог Эдуард Карюхин утверждает, что взаимодействие этих двух поколений является весьма продуктивным.

Председатель правления РОО «Право ребенка» Борис Альтшулер считает, что нужно открывать дома престарелых и детские дома для общности.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что совместные мероприятия пожилых людей из Дома престарелых и детей из Детского дома с периодичностью 1-2 раза в неделю могут быть полезны для обеих сторон. Опытные специалисты также обращают внимание на то, перед проведением такого рода мероприятий необходимо все тщательно продумать и спланировать.

Президент благотворительного фонда «Найди семью» Елена Цеплик обращает внимание на то, что важно выполнить три составляющих перед регулярным или постоянным взаимодействием пожилых людей и детей-сирот:

- 1) пожилые люди и дети-сироты должны быть обучены, как общаться друг с другом, как строить отношения, как помогать друг другу;
- 2) учесть особенности физического состояния всех участников, чтобы взаимодействие не было в тягость, а было комфортным для всех;
- 3) учесть возраст, чтобы не допустить стимулирования привязанности ребенка к старому человеку, который в скором времени может умереть, во избежание новых психотравм.

Программа «Взаимодействие пожилых людей и детей-сирот» способствует установлению замещающих семейных связей, способствует раскрытию личностных качеств участников, развитию положительных качеств, стимулирует активное взаимодействие, взаимопомощь через

обсуждения, совместную деятельность, выполнение творческих заданий, арт-терапевтических упражнений.

Реализация программы может быть осуществлена только под руководством специалиста с психологическим или психолого-педагогическим образованием.

Группу для занятий желательно организовывать небольшую (4-10 человек), так как обе категории участников находятся в состоянии депривации, и это требует индивидуального подхода и пристального внимания к каждому участнику.

Во избежание травмирующих ситуаций при формировании группы для занятий важно учитывать такие факторы, как:

- нравственное состояние участников,
- физическое и психическое состояние,
- возраст.

Ожидаемые результаты: повышение удовлетворенности качеством жизни у участников программы, установление доброжелательных, дружеских взаимоотношений между людьми разных возрастных категорий, приобретение полезного жизненного опыта, улучшение эмоционального состояния, развитие положительных личностных качеств.

## 2. Процессуальная характеристика программы.

Психологическими механизмами являются: рефлексия, самосознание, эмпатия, коммуникация.

Организационный принцип: занятия рекомендованы для пожилых людей и детей-сирот.

Методические средства, используемые в технологии: тренинговые, арт-терапевтические упражнения (изо-терапия, сказкотерапия, библиотерапия).

## 3. Программно-методическое обеспечение.

Программа «Взаимодействие пожилых людей и детей-сирот»

Цель: повышение удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей и детей-сирот посредством взаимодействия их друг с другом.

Задачи:

- установить доверительные взаимоотношения между участниками, развить мотивацию для взаимодействия у пожилых и молодых участников;
- способствовать раскрытию личностных особенностей участников через арт-терапию и тренинговые упражнения;
- формировать коммуникативные навыки, взаимоуважение;
- способствовать развитию взаимопомощи, поддержки у всех участников программы.

Количество часов: весь цикл занятий включает 24 часа. Программа рассчитана на 24 занятия длительностью по 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Возраст участников: 10-16 лет, 60-84 года.

Объем группы: 4-10 человек.

Программа включает в себя три блока:

1. Установочный блок – 4 занятия (1 – с детьми, 1 – с пожилыми людьми, 2 – совместно с детьми и пожилыми людьми).

Цель: знакомство, развитие мотивации, просвещение, дача рекомендаций, установление доверительных взаимоотношений между участниками и психологом.

2. Основной блок – 19 занятий по 40 минут совместно с детьми и пожилыми людьми.

Цель: формирование плодотворного взаимодействия между участниками занятий.

3. Заключительный блок – 1 занятие.

Цель: анализ проведенных занятий, диагностика.

Режим проведения занятий.

Для удобства совместной деятельности участников из разных мест проживания большинство занятий можно проводить в онлайн-режиме. Каждое третье или четвертое занятие нужно проводить в оффлайн-режиме, чтобы участники могли общаться, взаимодействовать непосредственно друг с другом напрямую для установления лучших коммуникативных связей.

Рекомендованы платформы для занятий в онлайн-режиме:

Diskord, Vk, Whats App, Telegram.

Тематическое планирование занятий описано в таблице 4.

Таблица 4 – Тематическое планирование

Блок	№ занятия	Форма занятия. Цель занятия	Упражнения
1	2	3	4
1. Установочный	1.	Форма занятия: онлайн Цель: знакомство с детьми, просвещение, развитие мотивации для занятий	– Приветствие – Обсуждение правил – Упр. «Расскажи о себе» – Беседа «Бабушки и дедушки в сказках и рассказах» – Рисунок «Я и пожилой человек» – Обсуждение. Рефлексия
	2.	Форма занятия: онлайн Цель: знакомство с пожилыми людьми, просвещение, развитие мотивации для занятий	– Приветствие – Обсуждение правил – Упр. «Расскажите о себе» – Беседа «Бабушки, дедушки и дети в сказках и рассказах» – Дополнение, изменение сюжета сказок – Обсуждение. Рефлексия
	3.	Форма занятия: онлайн Цель: знакомство пожилых и детей, установление контакта, положительного взаимодействия	– Приветствие – Знакомство – Повторение правил – Упр. «Мои эмоции» – Показ детьми рисунков «Я и пожилой человек» – Варианты сюжетов сказок рассказывают пожилые – Обсуждение. Рефлексия



Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
	4.	<p>Форма занятия: оффлайн. Цель: установление доброжелательных, доверительных взаимоотношений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Комплименты»</li> <li>– Упр. «Позитивные итоги» - 1 часть</li> <li>– Упр. «Садовник»</li> <li>– «Оценка своего участия в работе группы»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
2. Основной	5.	<p>Форма занятия: онлайн Цель: развитие умения выражать свои мысли, узнавание друг друга через обсуждение, фантазирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Комплименты»</li> <li>– Упр. «Волшебная таблетка»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	6.	<p>Форма занятия: онлайн Цель: раскрытие личностных качеств участников через обсуждение любимых сказок и сказочных персонажей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Позитивные поглаживания»</li> <li>– Обсуждение «Моя любимая сказка»</li> <li>– Рисунок «Мой любимый сказочный персонаж»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	7.	<p>Форма занятия: онлайн Цель: развитие оптимизма, позитивного мышления с помощью сказкотерапии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Волшебная палочка»</li> <li>– Обсуждение «Почему сказки имеют счастливый конец? Какие сказки вы знаете без счастливого конца?»</li> <li>– Сочини сказку «Колобок» со счастливым концом</li> <li>– Упр. «Позитивные итоги»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	8.	<p>Форма занятия: оффлайн Цель: развитие гостеприимства, формирование позитивной картины мира</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Встречаем инопланетян»</li> <li>– Сочинение сказок по МАК</li> <li>– Упр. «Парный рисунок»</li> <li>– Упр. «Сила языка»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
	9.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие рефлексии, позитивного мышления	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие.</li> <li>– Обсуждение «Сказочные персонажи в детстве и старости»</li> <li>– Упр. «Измени сказку»</li> <li>– Обсуждение притчи «Слуга баклажанов»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	10.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие рефлексии, положительной самооценки, взаимоуважения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Позитивные поглаживания»</li> <li>– Упр. «Слушание»</li> <li>– Упр. «Жили-были»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	11.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие эмпатии, обмен жизненным опытом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Обсуждение «Что ты будешь делать, если кто-то обзовет тебя или твоего друга?»</li> <li>– Обсуждение сказки «Гадкий утенок»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> <li>–</li> </ul>
	12.	Форма занятия: онлайн Цель: формирование неконфликтного поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Обсуждение «Как избежать конфликта»</li> <li>– Упр. «Поменяемся местами»</li> <li>– Сочинение сказки</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	13.	Форма занятия: оффлайн Цель: формирование успешного взаимодействия через творческие проявления	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Обсуждение «Зачем ходить в школу?»</li> <li>– Упр. «Я внимательно слушаю тебя»</li> <li>– Упр. «Пластилиновая сказка»</li> <li>– «Оценка своего участия в работе группы»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
	14.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие умения слушать, взаимодействовать	– Приветствие – Обсуждение «Что делает человека добрым и умным?» – Упр. «Три вопроса» – Свободный рисунок «Я в группе» – Обсуждение. Рефлексия
	15.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие эмпатии, обмен жизненным опытом	– Приветствие – Обсуждение «Зачем нужны правила?» – Упр. «Новая биография» – Рисунок «Мое настроение» – Обсуждение. Рефлексия
	16.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие эмпатии, обмен жизненным опытом	– Приветствие – Обсуждение «Что означает выражение «попасть в хорошие руки»? Когда ваши руки были хорошими? – Упр. «Письмо» – Упр. «Отражение» – Обсуждение. Рефлексия
	17.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие самоуважения, взаимоуважения, творческого самовыражения	– Приветствие – Упр. «Ласковые слова» – Чтение, обсуждение притчи «Ворона и Павлин» – Упр. «Творческие заметки» – Обсуждение. Рефлексия
	18.	Форма занятия: оффлайн Цель: развитие коммуникации, эмпатии, взаимопомощи, умения взаимодействовать	– Приветствие – Упр. «Интервью» – Упр. «Взгляд со стороны» – Упр. «Потрясающая мимика» – «Оценка своего участия в работе группы» – Обсуждение. Рефлексия
	19.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие творческого самовыражения	– Приветствие – Обсуждение пословицы «Без труда не вытащишь и рыбки из пруда» – Упр. «Творческие заметки» – Обсуждение. Рефлексия

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
	20.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие самоуважения, взаимоуважения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Обсуждение пословицы «Каждый сам кузнец своего счастья»</li> <li>– Упр. «Взрыв дома»</li> <li>– Упр. «Поучительные истории»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	21.	Форма занятия: онлайн Цель: коммуникация, выражение своих мыслей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Бедность, богатство и Господь Бог»</li> <li>– Упр. «Три вопроса»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	22.	Форма занятия: оффлайн Цель: развитие коммуникации, взаимодействия, эмпатии	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Опасное путешествие»</li> <li>– Коллективный рисунок «Подводный мир»</li> <li>– Упр. «Здесь и сейчас»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
	23.	Форма занятия: онлайн Цель: развитие коммуникации, эмпатии	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Чтение, обсуждение притчи «Король и сон»</li> <li>– Упр. «Четыре окна»</li> <li>– Упр. «Пять благодарностей»</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>
3. Заключительный	24.	Форма занятия: оффлайн Цель: подведение итогов, закрепление полученного опыта	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Приветствие</li> <li>– Упр. «Я благодарен...»</li> <li>– Упр. «Городок»</li> <li>– Упр. «Прощальные слова»</li> <li>– Тестирование</li> <li>– Обсуждение. Рефлексия</li> </ul>

## Дорожная карта

### Этапы реализации программы

#### «Взаимодействие пожилых людей и детей-сирот»

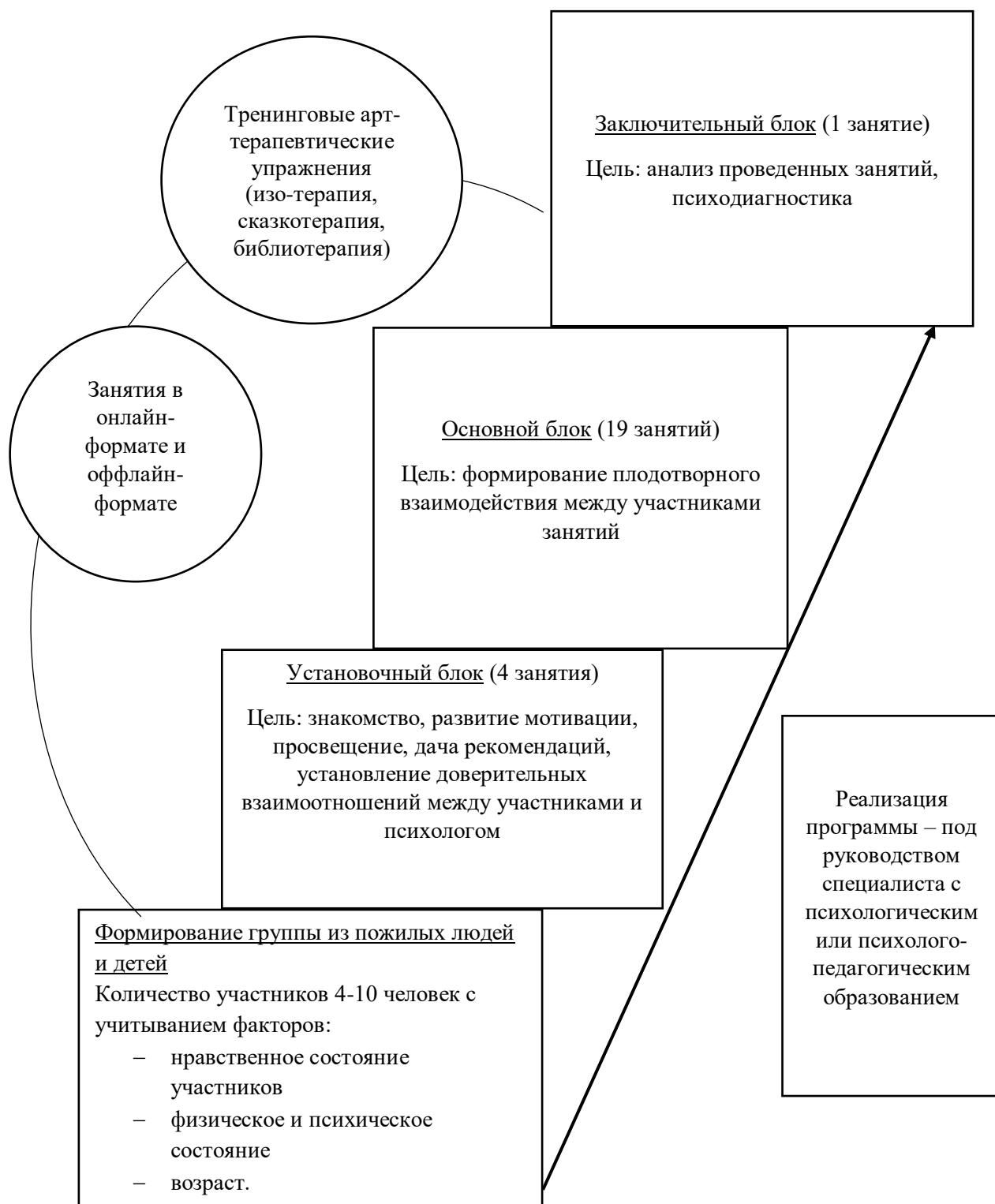


Рисунок 4 – Дорожная карта

## Выводы по 2 главе

Наша проектная работа проведена с целью разработки программы формирования замещающих связей у детей-сирот и пожилых людей в доме престарелых.

Проведение констатирующего эксперимента для определения удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей и детей-сирот было осуществлено на базе Пансионата круглосуточного ухода для пожилых и немощных людей «Как дома» в городе Екатеринбург и ГКУ «СРЦН Октябрьского района» города Екатеринбурга.

Всего участвовало в констатирующем эксперименте – 43 человека. Из них – 23 пожилых и 20 детей.

Результатом этого эксперимента является то, что тема замещающих семейных связей актуальна как для пожилых людей в доме престарелых, так и для детей в детском доме. Из всего количества респондентов отобрано желающих и способных участвовать в проведении совместных занятий – 18 человек (11 взрослых и 7 детей), что составляет 41,8 % (47,8 % – от всего количества пожилых респондентов, 35 % – от всего количества детей).

Ответы в анкетах указывают на то, что большинство детей положительно относятся к старшему поколению. И большинство пожилых положительно относятся к детям, есть желание с ними общаться, взаимодействовать.

При разработке программы под названием «Взаимодействие пожилых людей и детей-сирот» были учтены возрастные и поведенческие особенности участников.

Ожидаемые результаты: повышение удовлетворенности качеством жизни у участников программы, установление доброжелательных, дружеских взаимоотношений между людьми разных возрастных категорий, приобретение полезного жизненного опыта, улучшение эмоционального состояния, развитие положительных личностных качеств.

Программа включает в себя тренинговые, арт-терапевтические упражнения (изо-терапия, сказкотерапия, библиотерапия).

Программа имеет особенность, что большинство занятий могут проводиться в формате онлайн, что является удобным при проблемах передвижения и в период эпидемии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей работы является: теоретическое обоснование проблемы замещения семейных связей как средства повышения удовлетворенности качеством жизни у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот и разработка программы формирования замещающих семейных связей.

Проведя теоретический анализ научной литературы, позволяющий раскрыть особенности пожилых людей в условиях проживания в доме престарелых и детей-сирот в условиях детского дома, мы изучили:

- характеристики разных видов старения: хронологический, физиологический, психологический и социальный;
- классификации разных специалистов, раскрывающие особенности стареющих людей, их характер, поведение, образ жизни и т. п.;
- характерологические особенности проживающих пожилых людей в доме престарелых;
- виды сиротства: биологический и социальный;
- концепции ученых в отношении последствий деприваций для детей-сирот. Особенно пагубны такие виды деприваций: материнская, эмоциональная, сенсорная, психическая, социальная;
- особенности детей-сирот, проживающих в детском доме.

Также мы провели теоретический анализ материалов о реализации проектов по взаимодействию пожилых людей и детей, о формах и методах, которые можно использовать в своей программе по формированию замещения семейных связей.

Проведя констатирующий эксперимент в Пансионате круглосуточного ухода для пожилых и немощных людей «Как дома» в городе Екатеринбург и ГКУ «СРЦН Октябрьского района» города Екатеринбурга, где было 23 пожилых респондента и 20 детей, мы установили, что большинство детей и пожилых людей положительно относятся друг к другу.



47,8 % – от всего количества пожилых респондентов согласны и способны участвовать в совместных занятиях с детьми-сиротами, 35 % – от всего количества детей-респондентов согласны на такие занятия.

Далее мы составили программу, способствующую формированию семейных связей у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот в детском доме.

Программа под названием «Взаимодействие пожилых людей и детей-сирот» может реализовываться под руководством специалиста, имеющего психологическое или психолого-педагогическое образование.

Ожидаемые результаты от проведения программы: повышение удовлетворенности качеством жизни у участников, развитие доброжелательных, дружеских взаимоотношений между людьми разного возраста, приобретение полезного жизненного опыта, улучшение эмоционального состояния, развитие положительных личностных качеств.

Для того, чтобы избежать психотравмирующих ситуаций, при формировании группы важно учитывать такие факторы:

- нравственное состояние участников,
- физическое и психическое состояние,
- возраст.

Так как участниками будут являться две категории людей, имеющих психологические проблемы, то при реализации программы необходимо будет уделять внимание каждому участнику, применяя индивидуальный подход, поэтому желательно, чтобы количество участников было не более десяти человек.

В программу включены тренинговые и арт-терапевтические упражнения.

Таким образом, цель нашей работы достигнута, поставленные задачи выполнены.

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Анисимова О. М. Самоуважение и развитие личности / О. М. Анисимова, Е. Г. Трошихина // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – № 4. – С. 65-74.
2. Аничков Н. М. Вклад И. В. Давыдовского в развитие геронтологии. / Н. М. Аничков, И. М. Кветной // Успехи геронтологии, 2002. – выпуск 9. 1. – том 3, ст. 25. – С. 257. – URL: <http://www.medline.ru/public/art/tom3/art25.phtml> (дата обращения 08.05.2023).
3. Благотворительный фонд «Поколение» : официальный сайт. – Краснодар, 2017. – URL: <https://babushka.fondpokolenie.ru/> (дата обращения 05.04.2023).
4. Больнов О. Ф. Новая укрывость. Проблема преодоления экзистенциализма. Введение / О. Ф. Больнов // Философская мысль. – 2001. – № 1. – С. 137-145.
5. Волкова Н. Старики и дети : опыт совместного счастья / Н. Волкова // Милосердие.ru : православный портал о благотворительности : [сайт]. – 2017. – URL: <https://www.miloserdie.ru/article/stariki-deti-opyt-sovmestnogo-schastya/> (дата обращения 15.05.2023).
6. Выготский Л. С. Психология в развитии человека / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с. – ISBN 5-699-13728-9.
7. Вяткина Ю. Детский дом и дом престарелых под одной крышей: эксперты оценивают социальный эксперимент / Ю. Вяткина // Агентство социальной информации : [сайт]. – 2015. – URL: <https://www.asi.org.ru/2015/07/10/detskij-dom-i-dom-prestarelyh-pod-odnoj-kryshej-eksperty-otsenivayut-initsiativu-po-sozdaniyu-ploshhadki-dlya-obshheniya-pokolenij/> (дата обращения 02.12.2023).

8. Гольцева Ю. В. Групповая деятельность как средство формирования у младших школьников инициативного сотрудничества / Ю. В. Гольцева // Системный анализ и синтез моделей научного развития общества : Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Самара, 14 ноября 2021 г.). – Стерлитамак : Агентство международных исследований, 2021. – С. 28–32. – 180 с. – ISBN: 978-5-907491-48-9.

9. Гольцева Ю. В. Формирование нравственного отношения младших школьников к здоровому образу жизни / Ю. В. Гольцева, П. И. Васильева // Новые парадигмы научных исследований в области общественных и социальных наук : сборник научных трудов по материалам IV Международного общественно-научного форума молодых ученых. – Н. Новгород: Профессиональная наука, 2018. – С. 16–19. – 71 с. – ISBN: 978-0-359-19295-3. URL: [http://scipro.ru/conf/proceedings1\\_25102018.pdf](http://scipro.ru/conf/proceedings1_25102018.pdf), свободный (дата обращения 02.04.2023).

10. Гуриева С. Д. Формирование социальных представлений о доверии в подростковом возрасте: Формирование социальных представлений о доверии в подростковом возрасте / С. Д. Гуриева, М. М. Борисова // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Том 8, № 2. – с.20-39. DOI: 10.12731/2218-7405-2017-220-39.

11. Давыдовский И. В. Геронтология / И. В. Давыдовский. – Москва : Медицина, 1966. – с. 300.

12. Доверие в социально-психологическом взаимодействии / Под ред. Т. П. Скрипкиной. – Ростов-на-Дону : РГПУ, 2006.

13. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. – 256 с.

14. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 160 с.

15. Козловская Г. В. Психическая депривация и ее психогенная роль в нарушении психического развития и формирования личности у детей в возрастном аспекте / Г. В. Козловская // Портал психологических изданий. – Москва, 14-15 ноября 2013 г. – URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/childdeprivation/contents/68979> (дата обращения 20.11.2023).
16. Кон И. С. Постоянство личности: миф или реальность? / И. С. Кон / Хрестоматия по психологии / сост. В.В. Мироненко; Под ред. А.В. Петровского. – Москва : Институт практической психологии, 1987.
17. Копытин А.И. Арт-терапия жертв насилия / Сост. А. И. Копытин. – Москва : Психотерапия, 2009. – 144 с.
18. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 448 с.: ил. — (Серия «Практикум по психологии»). ISBN 5-8046-0184-9.
19. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург : ООО «Питер Принт», 2004.
20. Кузьмина Е. А. Перспективы внедрения технологии включения пожилых людей в социализацию выпускников детских домов / Е. А. Кузьмина. – Электрон. Дан. - logos et Praxis. 2018. Т. 17. № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-vnedreniya-tehnologii-vklyucheniya-pozhilyh-lyudey-v-sotsializatsiyu-vypusknikov-detskih-domov/viewer> (дата обращения 08.05.2023).
21. Куровский В. Н. Материнская депривация и ее структурные компоненты / В. Н. Куровский, Г. Н. Пяткина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 10. – С. 141-144.
22. Лебедева Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. — Санкт-Петербург : Речь, 2006. — 336 с.

23. Лисина М. И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения детей со взрослыми и сверстниками / М. И. Лисина // Вопросы психологии. – 1982. – № 4. – С. 19-24.
24. Матвеев Б. Р. Развитие личности подростка: программа методических занятий. Методическое пособие / Б. Р. Матвеев. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 176 с.
25. Медведева Е. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – Москва : Академия, – 2001. – 248 с.
26. Менора : официальный сайт. – Екатеринбург, 2023. – URL: [https://menora-ural.ru/educational\\_projects/](https://menora-ural.ru/educational_projects/) (дата обращения 05.06.2023).
27. Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие / Р. Ж. Мухамедрахимов. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та. – 2011.
28. Осин Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – Москва : Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – ISBN 978-6- 89697-157-3.1.
29. Перязева Н. Сказки у камина / Н. Перязева // Конкурс Соль. – 2019. – URL: <https://konkurssol.ru/tpost/fp8n36pfr1-natalya-peryazeva-skazki-u-kamina> (дата обращения 05.02.2023).
30. Прихожан А. М. Психология сиротства. / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – Санкт-Петербург : Питер, 2007.
31. Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / под ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – Москва : Изд-во Институт психологии Российской Академии Наук, 2015.
32. Прохоров А. О. Психология состояний. Учебное пособие. / А. О. Прохоров. – Москва : Когито-Центр, 2011.

33. Психическое развитие воспитанников детского дома / ред. И. В. Дубровина, А. Г. Рузская. – Москва : Педагогика, 1990.
34. Розин В. М. Индивидуальная концепция старости как необходимое и достойное завершение личной жизни / В. М. Розин // Мир психологии – 2016. – № 3. – С. 23-26.
35. Савченко Т. Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 169 с. – ISBN 5-9270-0097-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86558> (дата обращения: 31.07.2023).
36. Селянинова Т. Ю. Психология пожилого и старческого возраста. / Т. Ю. Селянинова. – Саратов : МАЭО, 2017.
37. Сказки у камина. Связь поколений : официальный сайт. – Москва, 2016-2023. – URL: <https://skazki-y-kamina.ru/> (дата обращения 05.02.2023).
38. Старшенбаум Г. В. Психологический тренинг. Самоучитель работы с психологической группой / Г. В. Старшенбаум. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 640 с. – (Библиотека успешного психолога).
39. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина / В. А. Сухомлинский. – Кишинев : Лумина, 1979. – 624 с.
40. Уманская Е. Г. Развитие личности в условиях депривации / Е. Г. Уманская – Москва : Прометей, 2013.
41. УралДобро. АНО Информационный центр развития социальных инициатив УралДобро : официальный сайт. – Екатеринбург, 2023. – URL: <https://uraldobro.ru/katalog-nko/> (дата обращения 02.10.2023).
42. Фурманов И. А. Психологические особенности детей, лишенных родительского попечительства. / И. А. Фурманов, А. А. Аладьин, Н. В. Фурманова. – Минск : ТЕСЕЙ, 1999 г. – 160 с.
43. Холостова Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебник, 8-е изд. / Е. И. Холостова. – Москва : Дашков и К, 2019 г. – 339 с.

– URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=573200](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=573200)  
(дата обращения 09.12.2023).

44. Хьелл Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зингл. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2009.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

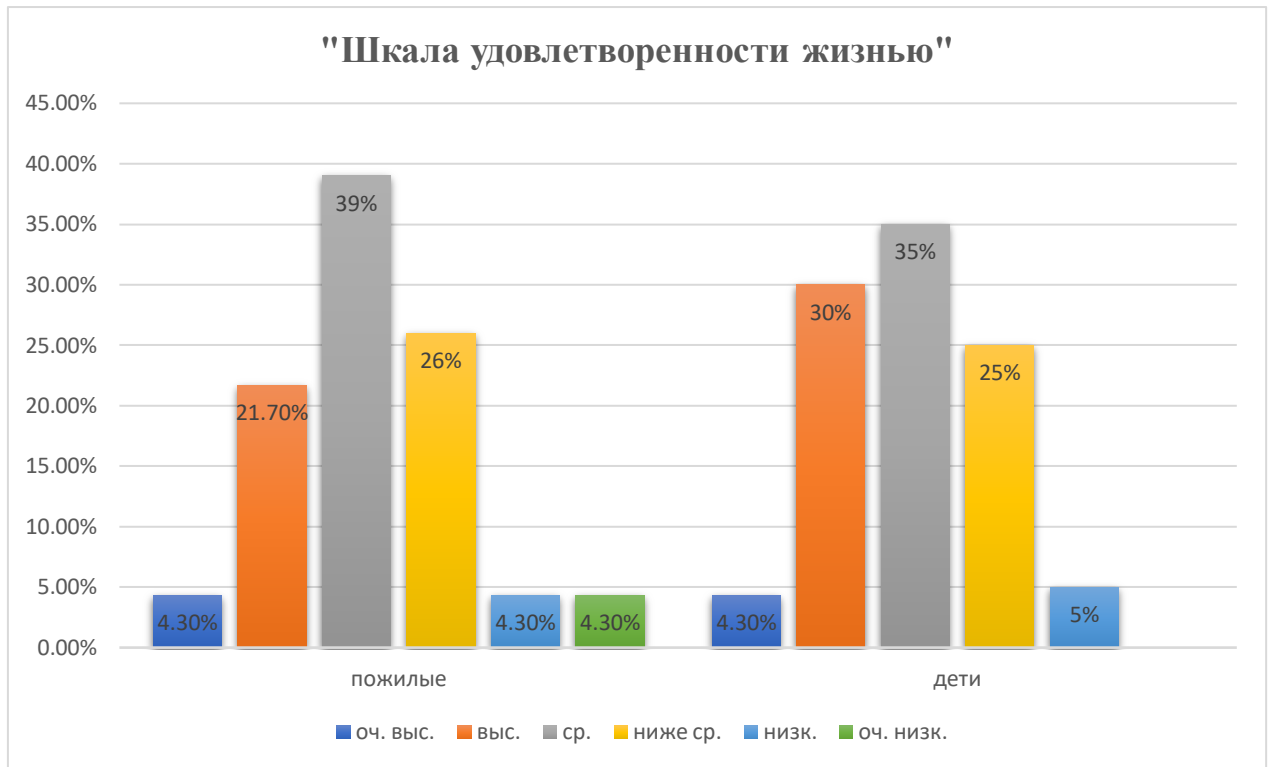


Рисунок 1 – Результаты психодиагностики по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.А.Осина) у пожилых людей в доме престарелых и детей-сирот в детском доме





Рисунок 2 – Результаты психодиагностики по методике «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.А. Осина) у пожилых людей в доме престарелых детей-сирот в детском доме

Таблица 3 – Высказывания респондентов из анкет

Высказывания престарелых людей о возможном участии в занятиях с детьми	Высказывания детей о возможном участии в занятиях с пожилыми
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Интересно смотреть, как дети растут и что говорят.</li> <li>2. Интересно узнать энергичный ритм детей и подростков, их цели.</li> <li>3. Им будет полезно узнать, с чем я сталкивался в своей жизни.</li> <li>4. Они – молодые лучше нас.</li> <li>5. Мой опыт может быть полезен, чтобы они (дети, подростки) не сделали ошибки.</li> <li>6. С детьми интересно.</li> <li>7. Интересно слушать их желания.</li> <li>8. Они очень умные.</li> <li>9. Мне нравится работа с детьми.</li> <li>10. Люблю детей.</li> <li>11. Нравится общаться с детьми, но не всегда, не со всеми.</li> <li>12. Смотря, какие дети.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. С пожилыми интересно.</li> <li>2. Они много могут рассказать.</li> <li>3. У них хорошие советы из прошлого.</li> <li>4. Много интересных фактов.</li> <li>5. Они добрые.</li> <li>6. Они нормальные, добрые.</li> <li>7. Они достаточно добры, и с ними легко завести разговор.</li> </ol>

## УПРАЖНЕНИЯ

1. Правила.

- Уважать друг друга.
- Не перебивать. Один говорит, остальные слушают.
- Конфиденциальность.
- Принцип здесь и сейчас.

2. Упр. «Расскажи о себе»

Цель: знакомство.

Каждый по очереди коротко рассказывает о себе:

- имя, фамилия;
- хобби, интересы.

3. Беседа «Бабушки и дедушки в сказках и рассказах».

Цель: размышление о взаимоотношениях пожилых людей и детей.

- Какие сказки и рассказы вы знаете, где были бабушки и дедушки? (например, «Снегурочка», «Колобок», «Мальчик с пальчик» и др.)
- Как думаете, какие положительные черты характера есть в бабушках и дедушках из сказок?

4. Рисунок «Я и пожилой человек».

Каждый ребенок рисует на тему «Я и пожилой человек», затем – по желанию можно рассказать, показать, что нарисовали. На последующем занятии с пожилыми людьми дети по желанию могут показать свои рисунки.

5. Беседа «Бабушки, дедушки и дети в сказках и рассказах».

Цель: размышление о взаимоотношениях пожилых людей и детей.

- Какие сказки и рассказы вы знаете, где были бабушки, дедушки и дети? (например, «Снегурочка», «Колобок», «Мальчик с пальчик» и др.).
- Как думаете, какие черты характера есть в детях?

– Каким образом бабушки и дедушки в сказках могли бы положительным образом повлиять на детей? Придумать свой сюжет в сказках о взаимоотношениях бабушек, дедушек и детей. На последующем занятии с детьми можно рассказать эти варианты сказок.

6. Упр. «Мои эмоции».

Цель: развитие рефлексии, дружелюбного настроения, формирование эмоционального интеллекта.

Показать картинки с эмоциями. Каждый по очереди говорит, какая у него сейчас эмоция, указывая на определенную картинку.

Обсудить, какие эмоции способствуют развитию дружбы, а какие – мешают дружбе.

Какие эмоции хотелось бы испытывать чаще?

7. Беседа на тему «Я и пожилой человек».

Цель: развитие уважения к пожилым людям и желания сотрудничать с ними.

– Какие положительные черты есть в пожилых людях?

– Чему можно поучиться у пожилых?

8. Упражнение «Интервью».

Цель: знакомство, установление контакта, развитие коммуникативных навыков.

Участники разбиваются по двое. В каждой паре участники отвечают на вопросы: «Чем ты любишь заниматься? Какое самое радостное событие произошло за последний месяц?» Затем каждый представляет своего напарника, рассказывая о нем.

9. Упражнение «Позитивные итоги».

Цель: развитие доброжелательного настроения.

Мы часто обращаем внимание прежде всего на негативные особенности других людей и не замечаем их положительных качеств. Поэтому предлагается каждому из вас попробовать понаблюдать за другим участником группы, обращая внимание на его положительные стороны. Я

приготовил для каждого из вас конверт, в котором лежит карточка с именем того участника, за которым вы должны будете наблюдать. Никому это имя не называйте. Наблюдать надо будет до самого последнего занятия группы.

Я советую вам делать короткие заметки после каждому занятию и как можно более конкретно записывать все, что вам понравилось в поведении человека, за которым вы наблюдаете.

На последнем занятии каждый член группы пишет на основе своих наблюдений небольшое письмо – максимум из десяти предложений – участнику, за которым наблюдал, и сообщает ему как можно более конкретно, что в его поведении понравилось. Затем каждый по очереди рассказывает, за кем он наблюдал, читает вслух свое письмо и передает его адресату. В заключение проводится общее обсуждение.

Вопросы для обсуждения.

- Пытался ли я во время прошлых занятий догадаться, кто за мной наблюдает?
- Что в полученной обратной связи оказалось особенно важным для меня?
- Общаясь с людьми, я обычно обращаю больше внимания на их сильные или слабые стороны?
- Какие выводы мне хочется сделать из этого упражнения?

10. Упр. «Волшебная таблетка».

Цель: развитие выражения своих желаний, развитие воображения.

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая освобождает вас от любых ограничений. Финансовые законы не действуют: в вашем распоряжении находится столько денег, сколько необходимо. Физические законы отменены: вы можете перемещаться по миру с одного места на другое. Биологические законы тоже не работают: вы можете превратиться в орла или жирафа, в реку или гору. Вы можете сменить свой пол, родить ребенка, будучи мужчиной, или сделать это, превратившись в

женщину. Вы можете дышать под водой или основать цивилизацию на далекой звезде.

Вы можете отменить законы времени и пространства. Вы можете вернуться в прошлое и оказаться в будущем. Вы можете дожить до 500 лет. Вы можете сделать пространство бесконечно малым или построить мост отсюда до Луны. Гражданские законы не действуют. Вы можете взять в эту жизнь любых людей: реальных или выдуманных, живых или уже умерших.

Вы можете испытать такие ощущения, которые доставили бы вам удовольствие на самом глубинном уровне. При этом я предлагаю каждому из вас предпринять не одно, а много вымышленных путешествий. Первые два путешествия обычно бывают проще, последующие же позволяют нам соприкоснуться с нашими глубинными желаниями. После каждого вымышленного путешествия делайте пару заметок, чтобы потом лучше помнить ваши ощущения. Чтобы вам было легче погрузиться в мир фантазии, я включу тихую музыку. На это упражнение отводится полчаса.

Соберитесь в группы по 4 человека и расскажите друг другу, что вы предприняли. У вас есть для обмена мнениями 45 минут. Затем возвращайтесь в круг, чтобы мы могли вместе обсудить испытанное вами.

Подведение итогов.

- Понравилось ли мне это путешествие?
- Как я себя чувствовал во время своих воображаемых путешествий?
- Предпринял ли я что-то, что удивило меня самого?
- Как отдельные путешествия отражают то, что для меня в жизни действительно важно?
- Сколько различных ценностей нашло отражение в моих путешествиях?
- Что я могу сделать, чтобы попытаться воплотить в реальную жизнь эти желания и ценности?

- Позволяю ли я себе мечтать помимо этого?
  - Желания каких участников схожи с моими?
  - Что я бы хотел еще сказать?
5. Упр. «Здесь и сейчас».

Ведущий предлагает всем участникам группы в течение нескольких минут составлять фразы, которые начинаются со слов «Сейчас...», «В этот момент...», «Здесь...». Далее участники анализируют трудности, с которыми столкнулись при выполнении упражнения. После этого можно выполнить упражнение повторно.

6. Упр. «Сила языка».

Цель: развитие рефлексии.

Участники объединяются в подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник по очереди, глядя в глаза партнерам, произносит фразу, которая начинается со слов «Я должен...». Затем эту же фразу участник произносит, изменив первые слова на «Я предпочитаю...». Участнику, который произносит фразы, предлагается понаблюдать за своими ощущениями, оценить, насколько замена необходимости на желание меняет самоощущение, приносит облегчение. То же самое участники проделывают с фразами «Я не могу...» – «Я не хочу...», «Мне надо...» – «Я не хочу», «Я боюсь, что...» – «Я хотел бы...», «Меня возмущает...» – «Меня восхищает...».

В ходе последующего анализа участники обсуждают, как формулировка фразы влияет на произносящего их человека. Такие фразы, как «я должен» и «я не могу», отрицают ответственность человека за свою жизнь и за принятие решений. Изменяя формулировки, можно повысить уровень своей ответственности за мысли, чувства, действия.

7. Упр. «Поговорим о жизни».

Каждый участник отвечает на вопросы:

- Нравится ли вам, как течет ваша жизнь?
- Если нет, что вы делаете с этим?

- Какие стороны вашей жизни удовлетворяют вас больше всего?
- Что мешает вам осуществить то, что вы хотите?

8. Упр. «Ласковые слова».

По цепочке передаются от соседа к соседу ласковые слова, затем обсуждают, кто как принимал ласковые слова и проводят упражнение в противоположном направлении.

9. Притча «История о Вороне и Павлине» (автор Х. Пезешкиан).

Перед прочтением притчи задать вопрос:

- Кто вам кажется выглядит красивей: ворона или павлин?

Почему?

После прочтения притчи:

- В чем Ворона упрекала Павлина? Справедливо ли она его критиковала?

- Как Павлин ответил? Стал ли он критиковать в ответ? Позволил ли он Вороне понизить его самоуважение?

- Какой урок мы для себя извлекаем? Как мы будем себя вести, если нас необоснованно критикуют или приписывают неправильные мотивы?

10. Упр. «Творческие заметки».

Цель: развитие способности выражать мысли, творческое самовыражение.

Каждый участник говорит любое слово, ведущий записывает по одному слову в углах на листе бумаги. На одном листе – четыре слова. Таким образом оформить несколько страниц. Затем сочиняется коллективный рассказ, в котором должны быть использованы все четыре слова. Ведущий записывает в центре листа предложения, которые участники придумают, чтобы получился рассказ. Те участники, которым трудно сочинять, могут говорить о том, какие эмоции и чувства возникают у главных героев в рассказе. Их слова тоже следует записывать. Таким образом, каждый участвует в сочинении рассказа.



11. Упр. «Поучительные истории».

Цель: развитие эмпатии.

Выберите себе партнера, который вам интересен и которого вы интуитивно хорошо понимаете. Вначале младший из вас должен рассказать старшему историю, которая охватывала бы весь жизненный путь героя. Например, если вашим партнером будет пожилая женщина, рассказывайте историю о пожилой героине, если мальчик – о молодом герое и т.п. Придумайте такую историю, которая вдохновила бы вашего партнера и чему-то научила его. Изложите его в любом жанре, который вам нравится. Это может быть рассказ, сказка, сага, былина и т.п. в качестве фрагментов вашей истории вы можете использовать известные вам факты из биографии вашего партнера, а также ваши интуитивные представления о нем. Партнер должен слушать, воздерживаясь от каких-либо комментариев. После этого поменяйтесь ролями и в заключение обсудите впечатления.

12. Упр. «Жили-были».

Цель: развитие коммуникации, взаимодействия, умения слушать.

Напишите, пожалуйста, о своей жизни в форме сказки. Пишите не от первого лица, а от третьего. Таким образом вы можете взглянуть на историю жизни со стороны. Сказка должна начинаться как обычно.

Жила-была маленькая девочка, которая...

Жил-был маленький мальчик, который...

Жила-была одна женщина, которая...

Жил-был один человек, который...

Сказка не должна быть больше одной, максимум – двух страниц. Будет достаточно и двух строк, если только в них поместятся три составляющие любой сказки.

1. В начале происходит что-то, из-за чего у героя/ героини возникает какая-то потребность или проблема.

2. Далее герой / героиня стремится реализовать свое желание или цель, из-за чего возникает борьба или конфликт.

3. В конце герой или героиня изменяется и осознает происходящее по-иному.

Когда вы будете писать сказку, не держите эти три части в уме постоянно. Почти всегда достаточно просто начать с крылатых слов: «Жили-были». И тогда история появляется сама.

Методом жребия или по личному выбору разбиться на пары (пожилой человек и ребенок) и зачитать друг другу сказки.

Затем в общей дискуссии желающие зачитывают сказки перед всеми. Обсуждение, ответы на вопросы:

- Какое название вы могли бы дать своей сказке?
- Каково основное достижение героя или героини вашей сказки?
- Что нового вы обнаружили?
- Какие вопросы вас занимают?
- Как вы себя сейчас чувствуете?

13. Упр. «Письмо».

Цель: развитие коммуникации, эмпатии.

Методом жребия или по желанию каждый участник выбирает того, кому будет писать письмо. В письме нужно рассказать, чему вы научились в своей жизни до сегодняшнего дня. Письмо должно быть кратким и содержать ваши самые важные достижения или желание чего-либо достичь.

Поведайте своему напарнику, какой вы видите жизнь и как она, по вашему мнению, устроена (например, что жизнь означает развитие, что мы изменяемся, что мы, несмотря на борьбу и ошибки, всегда находим что-то в чем черпаем уверенность, и это помогает нам понимать самих себя и окружающий мир). Начните свое письмо с простой и привычной формулы: «Дорогой (дорогая)».

Зачитайте друг другу свои тексты.

После этого все желающие могут зачитать письма перед всей группой.

Обсуждение, ответы на вопросы:

- Что вы хотели сообщить человеку, которому писали письмо?

- Какие вопросы вас занимают?
- Как вы себя сейчас чувствуете?

14. Упр. «Взрыв дома».

Цель: развитие умения договариваться.

Представьте, что это здание рушится, дверь комнаты заклинило, откуда-то валит дым, крыша может обвалиться в любой момент. Надо составить список, в какой очередности выбираться на улицу. Решение должно приниматься единогласно. Если не успеете договориться за 5 минут, погибните все.

15. Упр. «Бедность, богатство и Господь Бог».

Цель: рефлексия, развитие умения размышлять, выражать свои мысли.

Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации предпринимать, какие будете строить планы.

И наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? Записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется, - возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения, и потом мы их обсудим.

16. Упр. «Новая биография».

Цель: коммуникация, выражение своих мыслей, выслушивание.

Выберите себе партнера для работы в паре. Представьте, что вам приходится работать для секретных служб, вас собираются отправить за границу как разведчика. Вам необходимо придумать для себя совершенно новую биографию, от рождения до сегодняшнего дня. Вам понадобится другая семейная история, родители, образование, карьера и связи. Важно, чтобы эта новая легенда была правдоподобной, чтобы вы чувствовали себя в ней комфортно, и она была для вас естественной. Постарайтесь слиться с новой биографией настолько, чтобы вам поверили.

Представьте, своему партнеру как эта новая личность. Он может задавать вопросы и делать заметки – не спеша, чтобы у вас была возможность вдохновенно импровизировать. Поменяйтесь ролями и затем поделитесь своими заметками. Обсудите, насколько вам удалось вжиться в новые роли? Насколько правдоподобной выглядела легенда каждого партнера? В каких моментах было больше всего нестыковок и несуразностей? Была ли созданная картина гармоничной? Можете вкратце записать самые заметные и важные отклонения от истинной биографии для того, чтобы вы получили также и реальное представление друг о друге.

В заключение кратко сообщите группе о том, какую биографию себе выбрали, и ответьте на вопросы.

- Что вам понравилось в новой истории жизни?
- Имеет ли она отношение к вашим давним сокровенным мечтам и к упущенным возможностям?
- Можете ли вы представить себе длительную жизнь в качестве этой новой личности? Что тогда приносило бы вам наибольшее удовольствие?

17. Упр. «Четыре окна».

Цель: коммуникация, выражение своих мыслей, умение слушать.

Каждый участник складывает лист бумаги так, чтобы получились четыре одинаковые части. В них участники пишут свои ответы на четыре вопроса, например, такие:

- Что я хорошо умею делать?
- Место, в котором мне хотелось бы побывать.
- Моя цель на ближайшие полгода.
- Мой любимый цвет.
- Моя любимая книга.
- Человек, у которого мне удалось научиться многому.

Затем участники объединяются в пары (с теми, кого они еще не знают или знают плохо) и делятся своими мыслями друг с другом. В конце упражнения, как всегда, происходит обсуждение в кругу. Каждый рассказывает о любом из своих четырех выборов.

#### 18. Упр. «Три вопроса»

Цель: коммуникация, выражение проницательности.

Добровольцу участники из группы задают три вопроса. Вопросы должны помочь лучше понять этого человека и могут касаться его личности, биографии, жизненных принципов, целей и т.п. Доброволец отвечает на вопросы, при этом один ответ должен быть неискренним, неправдивым. Участники определяют, какой ответ не содержит правды. Высказываемые мнения должны обосновываться. Отвечающий выслушивает обсуждение до тех пор, пока оно ему интересно, а потом сообщает остальным, удалось ли им установить истину.

#### 19. Упр. «Слушание».

Цель: развитие коммуникации, умения слушать.

Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. На протяжении всего разговора они держат визуальный контакт. Игроки договариваются о том, кто будет говорить первым. Тот, кто начинает, должен за 5 минут рассказать партнеру о том, что с ним случилось за последние 24 часа. Второй партнер слушает рассказ молча, не отводя

взгляда от глаз собеседника и концентрируя все свое внимание на партнере и его словах. Слушающий должен стараться не предвосхищать мысли партнера и никогда не переставать слушать его, даже если мысль уже ясна. Он не должен искать в словах партнера сравнений с собственным опытом, не должен искать объяснений. Вместо этого он пытается полностью открыться и внимательно слушать говорящего.

Через 5 минут партнеры меняются ролями, никак не комментируя услышанное. После того как второй участник закончит свой рассказ, партнеры обмениваются впечатлениями об этом упражнении, о том, как оно прошло, как каждый из них чувствовал себя в роли слушателя и рассказчика, насколько сложно или легко было сконцентрироваться на другом человеке.

Вопросы для всей группы.

- Насколько хорошо в нашей группе умеют слушать?
- Умею ли я слушать одинаково внимательно любого человека?
- Было ли у меня ощущение, что меня самого слушают внимательно?
- В какие моменты слушать было скучно, в какие интересно?
- Почему можно говорить о том, что непредубежденность помогает развитию умения слушать другого?

20. Оценка своего участия в работе группы.

Цель: выражение своего мнения.

Участники заполняют анкету, в которой ответ на каждый вопрос оценивается по 10-балльной шкале.

- Часто ли сегодня хотелось участвовать в работе группы?
- Насколько сегодня доверяли участникам группы?
- Много ли вы сегодня заботились о других участниках?
- Хотелось ли сегодня делиться своими мыслями и чувствами?
- Хотелось бы вновь встретиться с группой после сегодняшней встречи?

– Насколько сплоченной кажется вам группа?

21. Упр. «Потрясающая мимика».

Цель: развитие эмпатии.

Группа делится на пары, которые встают спина к спине. Один из партнеров спрашивает: «Как бы ты выглядел, если бы пролил стакан гранатового сока на свой белый летний костюм?» После этого оба пытаются представить себе эту ситуацию и сделать подобающее случаю выражение лица. Затем они поворачиваются и демонстрируют друг другу свои смущенные, огорченные или яростные физиономии. Каждый сохраняет это выражение лица какое-то время, чтобы партнер мог почувствовать его настроение и понять характер. Потом оба партнера снова поворачиваются друг к другу спиной.

Теперь другой партнер задает следующий вопрос: «Как ты выглядишь по утрам, когда ты, совершенно невыспавшийся, должен просыпаться и вставать с постели?» Оба снова пытаются представить себе эту ситуацию и поворачиваются друг к другу с невыспавшимися, «мятыми» лицами. Затем оба снова поворачиваются спинами и продолжают придумывать ситуации, в которых демонстрируется все многообразие человеческой мимики (5 минут).

Партнеры договариваются о трех выражениях лица, которые должны будут передавать совершенно различные человеческие эмоции: испуг, воодушевление, ярость. Кроме того, партнеры договариваются об идентичности выражения этих эмоций мимикой, но не говорят о том, в какой последовательности эмоции будут идти. Происходит это так.

Один из партнеров дает сигнал: «Внимание, готовность, начали!», и после слова «Начали!» оба поворачиваются лицом друг к другу и пытаются одновременно показать одну и ту же эмоцию. Как это может получиться, загадка, но телепатия работает, и некоторым парам удаются совпадения по всем трем выражениям.

22. Упр. «Парный рисунок».

Цель: развитие умение взаимодействовать.

Партнеры в парах, не договариваясь, сообща рисуют обстановку, в которой им хотелось бы находиться вместе. Затем – обсуждение.

23. Упр. «Опасное путешествие».

Цель: развитие умения взаимодействовать.

В парах. Один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления. Затем – обсуждение.

24. Упр. «Садовник»

Цель: развитие взаимопомощи.

Перед началом рисования поговорить о взаимопомощи.

Каждый участник на своем листе бумаги рисует в течение 2 минут элементы сада, затем рисунки передаются рядом сидящим участникам, каждый рисует то, что считает нужным для сада 2 минуты, и снова рисунки передаются по кругу, пока не вернутся хозяину. В итоге рисунки получают насыщенными, разнообразными. Во время обсуждения обращается внимание на то, что работа во время рисования была направлена на взаимопомощь, на поддержку друг друга.

25. Упр. «Городок».

Цель: развитие взаимодействия.

Каждый участник находит на большом листе ватмана место и рисует домик. Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия). Затем каждый участник выбирает 3-4 наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Ведущий последним проводит дорожки от своего домика к тем участникам, которые получили меньше всего выборов. Группа придумывает и записывает название получившегося населенного пункта, дорисовывает в городке все, что необходимо «для жизни» (парки, деревья, магазины и т.д.). Во время рефлексии после упражнения отмечаются самые понравившиеся «местечки городка». Таким образом, развивается чувство «мы», группового единства, закрепляются навыки взаимодействия в группе.



26. Упр. «Пластилиновая сказка».

Цель: развитие взаимодействия.

Участники лепят из пластилина персонажей, каких захотят. Затем сочиняют и проигрывают сказку со счастливым концом. Обычно участники в своих персонажах вкладывают частичку своего темперамента, характера, своих желаний и намерений, проблем. Проигрывание сказочного сюжета имеет психотерапевтический эффект.

27. Упр. «Сказка «Колобок» со счастливым концом».

Цель: развитие позитивного мышления.

Вначале проходит обсуждение о том, почему сказки обычно хорошо заканчиваются. Предлагается вспомнить, какие сказки не имеют счастливого конца. Например, сказка «Колобок». Ведущий вкратце рассказывает эту русскую народную сказку. Затем предлагает участникам в течение пяти минут придумать, как они могли бы изменить сюжет сказки, чтобы конец был счастливым. Затем каждый рассказывает свой вариант. После этого – обсуждение.

28. Упр. «Сочинение сказок по МАК».

Цель: развитие позитивного мышления, воображения.

Участникам раздается одинаковое количество МАК из колоды «Терапия счастьем», где главным героем является Синий Кот. Задача: по изображениям на картинках сочинить и рассказать сказку со счастливым концом.

29. Упр. «Поменяемся местами».

Цель: развитие коммуникации, эмпатии.

Проигрывание различных ситуаций (детей играют взрослые, взрослых – дети). Ситуации:

– «ребенок» жалуется взрослым на то, что ему трудно учиться в школе, а «взрослые» его подбадривают, вдохновляют на учебу;

– «взрослый» жалуется на медлительность, плохое зрение, плохой слух, а «ребенок» ободряет его, утешает;

– «ребенок» не доволен тем, что нужно соблюдать нормы поведения, а «взрослый» его наставляет на соблюдение норм, объясняет их пользу;

– «взрослый» осуждает вкусы молодежи в отношении музыки, а «ребенок» пытается объяснить, что, когда взрослый был ребенком, его тоже, возможно, осуждали взрослые; или «ребенок» пытается найти плюсы в современной музыке.

30. Упр. «Комплименты».

Цель: положительный настрой в группе.

Каждый участник по очереди говорит рядом сидящему соседу: «Мне в тебе нравится...» или «У тебя хорошо получается...», «Я тебе благодарен за то, что...» и т.д. Тот отвечает: «Спасибо. Да, я такой! И еще я...».

31. Упр. «Позитивные поглаживания»

Цель: положительный настрой в группе.

Ведущий говорит: «Кто из вас регулярно говорит другим людям о том, что ему нравится в их внешности? Поднимите руки». (Обычно поднятых рук очень мало).

Дать задание участникам: на листе бумаги записать имена всех участников, в том числе и свое имя тоже. Напротив каждого имени написать какую-то привлекательную деталь, которую заметили. Затем ведущий называет имя участника, и все по очереди зачитывают свои написанные слова-детали про этого человека. Все участники должны услышать приятные слова в свой адрес от участников группы. Затем ответы на вопросы:

- Как вы чувствуете себя теперь?
- Что вас удивило?
- Легко ли было говорить или выслушивать комплименты?

32. Упр. «Волшебная палочка».

Цель: узнавание желаний, мотивов, внутренних качеств у участников.

Представьте, что вы нашли волшебную палочку. У вас есть возможность загадать три желания: одно для себя, другое – для близких людей, третье – для всех людей на земле. Каждый по очереди высказывается о своих желаниях.

33. Упр. «Моя любимая сказка».

Каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

- Какая твоя любимая сказка или фильм, или история в детстве?
- Твой любимый персонаж? Почему? Какие у него качества тебе нравятся больше всего?
- Чем ты хотел бы быть похожим на любимого персонажа?

34. Упр. «Взгляд со стороны».

Цель: развитие эмпатии, взаимопомощи.

Каждый участник коротко описывает на листке свою проблему и делает на обратной стороне пометку, чтобы листок не попал к нему самому. Листки перемешиваются и разбираются. Каждый излагает доставшуюся ему проблему как свою собственную, стараясь побыть на месте автора, и получает поддержку от остальных. Автор получает возможность увидеть свою проблему со стороны, узнать реакцию на нее других людей и вместе с ними анонимно поискать пути ее решения.

35. Упр. «Встречаем инопланетян».

1-3 добровольца играют роль инопланетян (на голову надеть необычные головные уборы). Остальные участники стараются проявить гостеприимство по отношению к пришельцам: знакомятся, рассказывают о себе, задают им вопросы, проводят экскурсию и т.п.

Затем с «инопланетян» снять головные уборы и представить, что это обычные люди, впервые пришедшие на это мероприятие. Вновь проиграть ситуации гостеприимства.

В конце обсуждение:

- Одинаково ли проявлено было гостеприимство к «инопланетянам» и к «обычным людям»?

- Что чувствовали участники с той и с другой стороны?
  - Как мы будем проявлять гостеприимство в дальнейшем?
36. Беседа «Сказочные персонажи в детстве и старости».
- Какими качествами обладают Иван-Царевич и Иван-Дурак в сказках?
  - Почему Иван в сказке всегда побеждает злых персонажей?
  - Какими качествами обладает Аленушка в сказках?
  - Какими качествами обладает Баба-Яга в сказках?
  - Представьте, какая станет Аленушка в старости?
  - Представьте, какая была Яга в детстве?
  - Что бы вы посоветовали Яге, чтобы стать доброй, опрятной, счастливой женщиной?

37. Упр. «Измени сказку».

Работа в парах. Ребенок совместно со взрослым инсценирует сказку «Красная шапочка» в настольном театре. В ходе режиссерской игры педагог «включает» в сюжет персонаж из другой сказки: «И вдруг появилась лиса: "Ой! меня укусила оса!"». Ребенку предлагается придумать, что может произойти в сказке, если Волк станет помогать Лисе, рассказать свой вариант или показать продолжение измененной им сказки.

38. Упр. «Последняя встреча».

Цель: выражение доброжелательности.

Участники с закрытыми глазами представляют себя уходящими с последней встречи, думают о том, что не успели сказать группе, открывают глаза и говорят все это.

39. Упр. «Пять благодарностей».

Цель: выражение благодарности.

Наша совместная работа близится к концу, кто-то радуется этому, кто-то хотел бы продолжать. Чтобы облегчить переход к жизни без группы, найдите 10 вещей, по отношению к каждой из которых вы можете сказать:

«Я благодарен тому, что у меня есть хорошие друзья. Я благодарен тому, что в этой группе были люди, которые полюбили меня. Я благодарен тому, что моя учеба поможет стать хорошим специалистом» и т. д. Запишите эти 10 фраз на листе бумаги, начиная каждую со слов: «Я благодарен тому, что...». В заключение участники зачитывают свои записи и делятся впечатлениями.

## АНКЕТА

Для пожилых людей в доме престарелых

1. ФИО,  
возраст \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  2. Приходилось ли вам воспитывать детей? Подчеркните ответ и коротко напишите, кого, где, когда, как долго. (Например, родные дети, племянники, младшие братья, сестры, или вы работали воспитателем, педагогом и др.):
    - Да \_\_\_\_\_
    - Нет \_\_\_\_\_
  3. Нравится ли вам общаться с детьми и подростками? Почему?
    - Да \_\_\_\_\_
    - Нет \_\_\_\_\_
  4. Как вы думаете, может ли ваш жизненный опыт быть полезен для детей в общении с ними? Почему?
    - Да \_\_\_\_\_
    - Нет \_\_\_\_\_
    - Не знаю \_\_\_\_\_
  5. Хотели ли бы вы участвовать в совместных занятиях с детьми?
    - Да
    - Нет
    - Могу попробовать
    - Свой вариант  
ответа \_\_\_\_\_
-

## АНКЕТА

### Для детей

1. ФИО,

возраст \_\_\_\_\_

---

2. Легко ли тебе общаться с пожилыми людьми? Почему?

Да \_\_\_\_\_

Нет \_\_\_\_\_

3. Есть ли среди пожилых людей кто-то, у кого ты можешь попросить совета или помощи? Кто это?

Да \_\_\_\_\_

Нет \_\_\_\_\_

4. Хотелось бы тебе еще приобрести хороших друзей из числа пожилых людей? И зачем?

Да \_\_\_\_\_

Нет \_\_\_\_\_

Не знаю \_\_\_\_\_

5. Хотел бы ты участвовать в совместных занятиях с пожилыми людьми?

Да

Нет

Свой вариант ответа \_\_\_\_\_

---