

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ: СПОСОБ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПОЖИЛЫХ

Тонкопеева Елена Григорьевна

педагог-психолог

ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа»

Россия, г. Самара

Аннотация: Эмоциональной проблемой многих пожилых является переживание невостребованности, возникающее как следствие еще нереализованного личностного потенциала. Обрести ощущение значимости для близких в «серебряном» возрасте помогает добровольчество. В статье представлен практический опыт личностной самореализации «серебряных» волонтеров в условиях Комплексного центра социального обслуживания населения.

Ключевые слова: добровольчество, «серебряные» наставники, волонтеры-стажеры.

Проблема самореализации пожилых в условиях Комплексного центра социального обслуживания населения (далее – Комплексного центра), уходит своими корнями в 2016 год, когда в группе психологической поддержки граждан пожилого возраста появились активисты, предложившие свою помощь в качестве ассистентов ведущего группы.

Когда-то они обратились к психологу в подавленном настроении, потому что ощущали себя невостребованными и хотели изменить свою жизнь к лучшему, но не знали как. В процессе групповой психологической работы им удалось увидеть себя глазами сторонних наблюдателей и настроиться на личностный рост. Состояние уныния сменились эмоциональным подъемом, захотелось развиваться лично и помогать тем, кто приходит в Комплексный центр со своими проблемами. Так появилась команда «серебряных» волонтеров, готовых дарить людям свое время, свои знания и свой позитивный настрой, ничего не требуя взамен.

Первым шагом в добровольчество стало их участие в групповой психологической поддержке опекунов, имеющих трудности в воспитании детей. Волонтеры с удовольствием включились в тематические семинары-практикумы для бабушек, которые в одиночку воспитывают осиротевших внуков. В процессе проведения семинаров сначала инициировали дискуссии, делились своим жизненным опытом и наполнялись новыми знаниями, а потом стали проигрывать проблемные ситуации, чтобы бабушки-опекуны могли увидеть себя со стороны.

В психологической практике психодрама используется в закрытых группах, где участники принимают правила, позволяющие применить соответствующие техники для решения озвученных ими проблем. На семинарах-практикумах техники психодрамы использовались с условием, что всю эмоциональную нагрузку на себя возьмут «серебряные» волонтеры, то есть в ролевой игре позволят себе проявить свои индивидуальные качества, а затем сумеют принять критические замечания аудитории. Проблемные ситуации, отражавшие типичные трудности взрослых в отношениях с детьми, подбирались психологом. Каждая ситуация была не только иллюстрацией к теме семинара, но и открывала возможность всем

вместе проанализировать варианты развития событий, сделать обоснованный прогноз. Следует подчеркнуть, что волонтеры играли легко, не боялись ошибиться и показаться смешными, потому что знали, что на ошибках учатся, что эмоционально окрашенная информация лучше усваивается, а их игра – надежный способ активизировать аудиторию.

Оригинальный способ подачи материала позволял психологу быстро включить в работу всех присутствующих: и опытных опекунов, и новичков. Каждый семинар заканчивался словами благодарности участников в адрес «артистов» за умение точно отразить поведение взрослых в трудных ситуациях и создать «объемное» видение проблемы – видение с позиций, бабушек, внуков и третьих лиц. По результатам психологической диагностики, использование техник психодрамы с участием «серебряных» волонтеров позволило бабушкам-опекунам осознать свои ошибки и скорректировать отношения с опекаемыми. В рефлексивных отчетах опекуны отмечали важность вклада волонтеров в их отношения с детьми.

Снискав признание опекунов, «серебряные» волонтеры решили освоить новую высоту. Сегодня в центре их внимания дети. Для них волонтеры проводят добрые уроки в рамках проекта «Бабушкина школа» – проекта, направленного на формирование у несовершеннолетних позитивных установок в общении с эмоционально значимыми людьми и развитие коммуникативных навыков, необходимых для конструктивного общения с окружающими. Особенностью «Бабушкиной школы» является использование жизненного опыта старшего поколения в воспитании подрастающего. Темы занятий подсказали родители и педагоги: «Семейные правила и традиции», «Ложь и фантазия», «Дружба и приязнь», «Полезные привычки» и «Толерантность».

Все уроки «Бабушкиной школы» проходят в непринужденной атмосфере в форме игр и конкурсов. Для обучающихся младшего школьного возраста – в образовательных учреждениях, для опекаемых детей – в Комплексном центре. Класс или детская коррекционная группа делится на команды, к каждой из которых прикрепляется куратор – «серебряный» волонтер. Урок ведет психолог: дает детям задания, побуждающие искать ответы на вопросы, касающиеся взаимоотношений с родителями, педагогами, друзьями и одноклассниками. «Серебряные» волонтеры присоединяются к детям эмоционально и помогают выполнять задания: направляют активность, поощряют инициативу, подсказывают, как лучше сформулировать ответ. Затем капитаны команд докладывают результаты работы. Каждый старается выступить лучше других. В итоге выигрывают все, потому что команды озвучивают полученные наработки всему коллективу. В конце встречи «серебряные» волонтеры делятся своими чувствами и мыслями с «подопечными», дают им напутствие. Обычно дети приглашают волонтеров «в гости» с новой темой, ведь с ними было интересно.

В 2020 году «серебряным» волонтерам удалось установить отношения сотрудничества с волонтерами-школьниками, которые захотели проводить совместные добровольческие мероприятия и проявили особый интерес к добрым урокам для младших. Так «серебряные» волонтеры стали наставниками, а волонтеры-школьники их стажерами. Осуществляя наставническую деятельность, «серебряные» нашли для себя новые смыслы в жизни. Вместе с юными добровольцами разработали и реализовали новые темы занятий, которые с удовольствием восприняли не только опекаемые дети, но и бабушки-опекуны. В 2022 году «серебряные» начали вовлекать в добровольчество подросших опекаемых детей.

Сегодня вместе с опекаемыми волонтерами-стажерами «серебряные» наставники проводят увлекательные игровые занятия в начальной школе, учат ребят строить отношения с ближними, чтить семейные традиции, воспитывать в себе качества, позволяющие стать надежными друзьями тем, кому предложили свою дружбу. Бабушки-опекуны рады за внуков, говорят, что те взрослеют на глазах: вкладываясь в младших, становятся эмоционально старше. И все это, благодаря «серебряным». За какое бы дело ни брались «серебряные» волонтеры, им сопутствует успех. В чем секрет успеха? В постоянном движении. Не на словах, а на деле они каждый день доказывают, что нет предела совершенству, что в любом возрасте есть условия и возможности для личностного продвижения, что все добрые дела откликаются в сердцах тех, кому они помогают, и возвращаются ощущением воодушевления, желанием сделать еще больше и еще лучше.

Свой уникальный опыт «серебряные» волонтеры отражают в рефлексивных отчетах – статьях, которые публикуют на сайте Комплексного центра. Каждая статья как маленькое окошечко позволяет специалистам заглянуть в мир человеческих судеб, мир, в котором живут волонтеры, и почувствовать их позитивный настрой.