**4.4 Основы организации досуговой деятельности и социокультурной реабилитации.**

Реабилитация является процессом осуществления взаимосвязанного комплекса медицинских, профессиональных, трудовых и социальных мероприятий различными способами и методами, направленными на сохранение и восстановление здоровья человека и среды его жизнеобеспечения.

Основными направлениями реабилитации являются:

- восстановительные мероприятия;

- профессиональная ориентация, обучение и образование, трудоустройство, производственная адаптация;

- социально-средовая, социально-педагогическая, социально-психологическая и социокультурная реабилитация, социальная адаптация;

- физкультурно-оздоровительный спорт».

При анализе понятия «социокультурная реабилитация пожилого человека» можно обратить внимание на многогранность рассматриваемого феномена, который включает в себя несколько понятий: «социальное», «культурное», «реабилитация», «пожилой человек», что определяет его суть. Понятие реабилитация предполагает, что личность ранее была способна адекватно функционировать в ослабленных сферах деятельности. Целью реабилитации является способность возвращения пожилого человека к прежнему состоянию. Понятие «социальное» определяет обращение к личности пожилого человека и предполагает достижение положительных изменений его образа жизни в социальном обществе, так как жизнь человека вне его практически не возможна. «Социальное» выявляет способность выхода человека на такой уровень коммуникации, позволяющий ему вступать в обычные социальные контакты. Понятие «культурное» обозначает средства, с помощью которых у пожилого человека проявляется и реализуется духовный и творческий потенциал. «Культурное» подразумевает наполнение процесса реабилитации конкретным культурным содержанием и предполагает участие пожилого человека в процессе освоения и передачи культурных ценностей, самостоятельное художественное творчество в различных видах искусства (музыка, литература, живопись, театр и др.)

Понятие социокультурная реабилитация характеризует процесс освоения личностью определенной системы знаний, норм, ценностей, установок, образцов поведения, принадлежащей социальной группе и обществу в целом, и позволяет функционировать в качестве активного субъекта общественных отношений. «Социально-культурная реабилитация – комплекс мероприятий, включающих культурологический механизм, направленный на возвращение, создание психологических механизмов, способствующих постоянному внутреннему росту, развитию и в целом восстановлению культурного статуса пожилого человека как личности». Отсюда следует, что социокультурная реабилитация – это комплекс мероприятий, направленных на развитие, самореализацию и самоутверждение личности, а также на поддержание социальных взаимосвязей пожилых людей. Целью социокультурной реабилитации является помощь в достижении и поддержании наибольшего участия лиц пожилого возраста в социальных взаимосвязях и необходимого уровня культурной компетенции, оказание помощи в реализации их культурных интересов и запросов.

Задачи социокультурной реабилитации включают:

- устранение причины изоляции пожилых людей в социокультурной сфере;

- приобщение их к социокультурной деятельности, в соответствии с их возможностями и интересами;

- подготовку пожилых людей к адекватным ответам на требования окружения и активным воздействиям на него.

Принципы социокультурной реабилитации:

1. Принцип системного подхода предполагает общую проработку планируемых действий, анализ возможных альтернативных решений, координацию общих усилий специалистов разных профилей, оценку полученных результатов после проведенных культурно-терапевтических и реабилитационных технологий.

2. Принцип средового подхода предполагает создание организованной среды лицам пожилого возраста, для полноценного отдыха и общения с предметами искусства, сверстниками и интересными людьми, проведения занятий и репетиций, наблюдений и исследований, встреч и экскурсий творческого плана.

3. Принцип дифференцированного подхода к отдельным лицам и социальным группам определяет проведение социокультурной реабилитации на основе учета факторов социального риска, который влияет на положение этих групп. Выявляются индивидуальные культурные потребности и интересы этих категорий населения, адресность при предоставлении образовательных, развлекательных, оздоровительных и других услуг, ориентация на развитие самопомощи и взаимоподдержки данных групп населения в социокультурной сфере, а также обеспечение информированности о положении пожилых людей, об их правовых гарантиях и возможностях получения необходимой помощи и услуг.

4. Принцип выбора пути и методов социокультурной реабилитации должен соответствовать потребностям, возможностям и конкретным условиям общества, в которых они осуществляются. В связи с этим он должен ориентироваться на последовательность, преемственность, комплексность, индивидуализацию, непрерывность и целостность подходов, а также предполагать возможность определенной коррекции с учетом изменений психосоматического состояния личности, условий и возможностей осуществления реабилитационных мероприятий.

5. Принцип обратной связи предполагает регулярное получение информации о результатах деятельности, о реакции конкретных организаторов и исполнителей мероприятий социокультурной реабилитации и лиц пожилого возраста, на кого эти мероприятия были направлены. В результате обратной связи появляется возможность необходимой корректировки необходимых действий.

Содержание социокультурной реабилитации имеет большое значение для преодоления социальной недостаточности инвалидов и людей пожилого возраста, в ее содержание можно включить три взаимосвязанных компонента:

1. Обеспечение личности пожилого человека возможностью само идентифицироваться как полноправному представителю той или иной социокультурной досуговой общности;

2. Создание условий для вступления личности в равноправный диалог с имеющимся микро-социальным окружением;

3. Обеспечение включенности личности в социокультурный процесс».

Социокультурная реабилитация помогает лицам пожилого возраста налаживать социальные контакты и связи, выявлять и развивать творческие способности, удовлетворять эстетические интересы, само утверждаться в каких-то сложных ситуациях. Социокультурная реабилитация направлена на рост и повышение социальной активности лиц пожилого возраста, их самооценки, развитие творческого потенциала, развитие навыков общения; формирование активной жизненной позиции и их стремления к самостоятельному решению проблем. Следует отметить, что целесообразность включения социокультурной реабилитации в систему комплексной реабилитации определена ролью и значением культуры в развитии и самореализации личности и практическим опытом, который подтверждает ее влияние на жизнь пожилых людей. Высокоэффективная реализация мероприятий социокультурной реабилитации способствует формированию духовно-нравственных и социальных установок, чувства уверенности в жизни, улучшению здоровья и мотивации независимости в различных сферах жизнедеятельности. Таким образом, социокультурная реабилитация людей пожилого возраста представляет собой комплекс мероприятий, направленный на поддержание, развитие и самоутверждение пожилых людей.

Основной целью социокультурной реабилитации является содействие в достижении и поддержании оптимальной степени участия граждан пожилого возраста в обществе и реализации их культурных интересов и запросов. Данная цель достигается путем решения следующих задач: устранение причины изоляции пожилых людей в социокультурной сфере, приобщение их к социокультурной деятельности и др. Социокультурная реабилитация определяет рост и повышение социальной активности лиц пожилого возраста, их самооценку, развитие творческого потенциала, развитие навыков общения; формирование активной жизненной позиции.

В социокультурной реабилитации людей пожилого возраста рассматривают следующие направления:

1. Просветительское направление предполагает устранение недостатков существующего отношения общества к пожилым людям, и пожилых к обществу, изменения нравов, политики, быта, межличностных и социальных отношений.

2. Досуговое направление, включает организацию и обеспечение досуга для удовлетворения духовных и физических потребностей пожилых людей путем наполнения содержательным их свободного времени. Досуговую активность пожилых необходимо рассматривать как следствие их включенности в культурно-образовательные и культурно-творческие процессы.

3. Познавательное направление ориентировано на приобретение пожилыми знаний, понятий о реальных явлениях, осознании окружающего их мира, непрерывной связи с окружающими людьми.

4. Лечебно-оздоровительное направление ориентировано на активизацию резервных возможностей организма (слуховых, зрительных, двигательных, тактильных), способствование формированию и поддержанию положительного эмоционально-психологического состояния и через эти механизмы достижение лечебно-оздоровительного эффекта.

5. Эмоционально-эстетическое направление ориентировано на эстетическое (эстетика − чувственное восприятие) освоение человеком мира, сущности и творчества по законам красоты. «Эмоциональная составляющая позволяет получать удовольствие, что существенно изменяет образ жизни человека».

Под формами социокультурной реабилитации следует понимать способы и приемы организации культурно-досуговой деятельности людей, по месту жительства, в учреждениях центров в целях доведения до них определенного содержания. Форма является видом деятельности, отвечающим определенным целям и задачам.

Распространенными формами социокультурной реабилитации являются: посещение театров, кинотеатров, музеев, концертных залов, просмотр телепередач, встречи, клубы, фестивали, турниры, конкурсы, экскурсии, лекции, курсы обучения, практические занятия, мастер-классы, выставки декоративно-прикладного творчества и др.

Классификация форм социокультурной реабилитации пожилых в учреждениях социального обслуживания по охвату клиентов:

1. Индивидуальная форма работы – дойти до каждого, выстроить диалог, взаимопонимание, помочь в решении проблем, ответить на вопросы, воздействовать на чувства и мысли. Формы индивидуальной работы: - беседы: литературная или театральная форма устного или письменного обмена в разговоре между двумя и более людьми; - консультация: объяснение, разъяснение каких-либо понятий, ответы на вопросы; индивидуальное занятие.

2. Групповая форма работы: - встречи: организация людей в определённом месте, общение, обсуждение и анализ ситуации, проблем и успехов; - тренинги: метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, и социальных установок.

В зависимости от подбора методов подачи содержания и направлений деятельности, можно выделить такие группы форм:

- информационно-просветительские – лекции, доклады, беседы, «круглые столы», вечера встреч, клубные гостиные и др.;

- зрелищно-развлекательные – праздники, концерты, фестивали, обряды и т.п.;

- игровые – всевозможные индивидуальные и командные спортивноигровые состязания, конкурсы, аукционы, а также тематические игровые программы. К этой группе можно отнести также формы, построенные с применением родовых приемов, – иллюстрации или театрализации.

К групповым формам социокультурной реабилитации относятся: - любительские объединения с всевозможными проявлениями жизнедеятельности; клубы по интересам; клубные гостиные, музыкальные салоны, литературные салоны, диспуты, деловые игры, аукционы идей и т.д., которые создают свою неповторимую обстановку для восприятия происходящего. Среди многих групповых форм культурно-досуговой программы наибольшую популярность завоевывают клубные гостиные, где проводятся диспуты. Диспут – это столкновение различных точек зрения . Проведение диспута во многом зависит от ведущего, который должен добиваться активности аудитории, уметь корректировать ошибочные мнения, разрешать конфликтные ситуации. Важно верно сформулировать тему диспута. Дискуссия, в отличие от диспута, – спор, происходящий в присутствии аудитории, между специалистами, который не может быть разрешен из-за отсутствия общего мнения. Отличие методики подготовки и проведения диспута и дискуссии заключается в разработке вопросов, раскрывающих тему, в работе ведущих, в атмосфере аудитории. Методика подготовки групповых форм социокультурной реабилитации характеризуется, прежде всего, особой непринужденностью при общении друг с другом. Условие успеха: интерес и желание помочь пожилому человеку, любовь к людям. Содержание деятельности должно обязательно облекаться в определенную форму. Существующие кружки, любительские объединения и клубы по интересам готовы удовлетворить постоянное стремление пожилых людей к самостоятельности и оригинальности в выборе форм проведения свободного времени. Основу процесса социокультурной реабилитации людей пожилого возраста составляют «разно профильные клубно-досуговые программы и проекты, способствующие объединению людей, удовлетворению их потребностей в самореализации и самоутверждении, формированию здоровой психики, доброжелательного настроения, развитию творческой инициативы и самостоятельности этих групп населения».

При всем разнообразии методов, используемых в социокультурной реабилитации, они должны ориентировать на интеграцию в культурную жизнь, выход за пределы удовлетворения их узкоутилитарных досуговых потребностей, самоутверждение и самореализацию каждого человек.

Методы социокультурной реабилитации:

1. Библиотерапия – это метод социокультурной реабилитации, когда на пожилого человека осуществляется воздействие с помощью специально подобранной литературы. Нормализация или оптимизация его психоэмоционального состояния осуществляется через художественное чтение, дискуссии, литературные вечера, литературные и поэтические клубы, выставки книг и др. «Реабилитационное воздействие библиотерапии проявляется во влиянии на формирование самосознания человеком своих проблем, расширении компенсаторных возможностей, удовлетворения информационных потребностей, налаживании связей с единомышленниками, творческом соотнесении своей личности с персонажами художественных произведений, приобщении к культуре страны и мира, развитии речевых возможностей (особенно у людей с проблемами речи и нарушением общения). «Описание семьи, друзей, событий прошлого и настоящего помогает пожилому стать более непринужденным в отношении к внешнему миру. Терапия литературным творчеством может проводиться индивидуально или в группе. При проведении групповых занятий их участники могут обсуждать творчество друг друга, общаться с людьми».

2. Изотерапия – это метод социокультурной реабилитации, используемый в целях комплексной реабилитации и направленный на устранение или уменьшение нервно-психических расстройств, восстановление и развитие нарушенных функций, компенсаторных навыков, формирование способностей к игровой, образовательной, трудовой деятельности в процессе занятий специфическими, целенаправленными видами творчества. Основной задачей изотерапии является восстановление индивидуальной и общественной ценности пожилых, а не только восстановлении утраченных функций организма и приобщение к труду. Изотерапия решает психологические, личностные проблемы (страхи, тревогу, неуверенность, одиночество, негативные переживания, формирование умелости и уверенности руки, точности движений и др.). Занятия изотерапией направлены на гармоничное развитие психических функций каждого пожилого человека. Занятия могут быть разнообразны по тематике, форме, методам воздействия, используемым материалам. Для освоения материала и выработки навыков в процессе социокультурной реабилитации можно использовать комплексные методики: занятие рисунком в сочетании с речью, музыкой и светом.

3. Музыкотерапия – это метод социокультурной реабилитации, использующий разнообразные музыкальные средства для психологопедагогической и лечебно-оздоровительной коррекции личности пожилого человека, развития его творческих способностей, расширения кругозора, активизации социально-адаптивных способностей. В процессе прослушивания музыкального произведения уходит напряжение, снимаются негативные чувства, создается настроение, пробуждается энергия. Главными критериями для отбора музыкальных произведений являются: спокойный темп; отсутствие диссонансов и напряженных кульминаций в разработке музыкальной темы; их мелодичность и гармоничность. Для реабилитационных целей используется музыка разных жанров, которая выступает, как дополняющий элемент к основной деятельности (лепка, рисование, театр и др.). Музыка часто соответствует настроению или способна менять его в позитивную сторону. Основными задачами музыкотерапии является стимуляция потенциальных возможностей, преодоление трудностей социальной адаптации в соответствии с возможностями пациента. Музыкотерапия обогащает лиц пожилого возраста новыми впечатлениями, развивает инициативу, самостоятельность и одновременно корректирует активность психических процессов.

4. Игротерапия – это метод социокультурной реабилитации, направленный на раскрепощение патологических психических состояний человека. Игротерапия выполняет функции социализации, развития, воспитания, адаптации, релаксации, рекреации личности и др. Игротерапия помогает опробовать типы поведения, выделив наиболее подходящие для конкретной личности в определенной жизненной ситуации. Именно ролевое поведение отражает психологическое состояние и функциональные тенденции человека. К видам игротерапии относятся: познавательные и развивающие игры, настольные и компьютерные игры, конкурсы, турниры, соревнования. Любая игра может быть адаптирована к возможностям пожилых путем корректировки соответствующего игрового элемента (облегчение условий игры, сокращение численности участников, времени проведения и т.д.). Игротерапия является наиболее приемлемым методом для лиц пожилого возраста, так как пожилой человек также может свободно выражать себя в конкретной социальной роли, установить общение в процессе игры, овладеть определенными социальными навыками и т.д.

5. Глинотерапия – это метод социокультурной реабилитации, основывающий на сенсомоторном опыте человека. Работа с глиной имеет глубокое психологическое воздействие, она успокаивает и умиротворяет, помогает сконцентрироваться, развивает творческое воображение, фантазию, а также улучшает мелкую моторику рук, что очень важно для пожилых людей. Глинотерапия помогает понимать и контролировать свои эмоции. В процессе занятий можно расслабиться, снять напряжение и зарядиться положительной энергией.

6. Гарденотерапия – это метод социокультурной реабилитации, при котором используются различные растения. С помощью растений улучшается физическое и психическое состояние пожилых людей, повышение творческого потенциала, коммуникативных навыков и способности адаптироваться в обществе. Гарденотерапия это направление психосоциальной, трудовой и педагогической реабилитации, приобщающее людей пожилого возраста к работе с растениями. Данный метод позволяет корректировать поведенческие и эмоциональные расстройства у лиц пожилого возраста.

7. Туротерапия – это метод социокультурной реабилитации, когда туристские походы и экскурсии, даже если они виртуальные, создают у людей пожилого возраста сферу полноценного общения, возможность установления новых социальных контактов, апробацию социальных ролей, получение поддержки, интеграцию в общество.

8. Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс и у пожилых людей. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации.

9. Танцевальная терапия – это метод социокультурной реабилитации. Данный метод применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения, межличностного взаимодействия. Использование этого метода требует от специалиста обширной подготовки, так как этот вид взаимодействия может будить сильные эмоции. Танцевальные движения в сочетании с физическими контактами и интенсивным межличностным взаимодействием могут вызывать очень глубокие и сильные чувства. Цель танцевальной терапии – развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Основной задачей групп танцевальной терапии является осуществление спонтанного движения. Танцевальная терапия побуждает к свободе и выразительности движения, развивает подвижность и укрепляет силы, как на физическом, так и на психическом уровне. Тело и разум рассматриваются в ней как единое целое .

10. Арттерапия – метод социокультурной реабилитации. Арттерапия получила широкое распространение с 30-х годов и используется как самостоятельный метод и как метод, дополняющий другие техники. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арттерапия, использующая искусство, в большой степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я». Арттерапия используется в виде основного метода и в качестве одного из вспомогательных. Известны два основных механизма психологического коррекционного воздействия метода арттерапии. Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через пере структурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта. Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие аффекта от мучительного к приносящему наслаждение.

11. Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации с любимым героем мультфильма, сказки или фильма. Цель куклотерапии – помочь ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. Куклотерапия широко используется для разрешения конфликтов, улучшения социальной адаптации, при коррекционной работе с любыми нарушениями поведения. Игрушка «участвует» в постановке спектакля, сюжет которого является травмирующим, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение клиента нарастает и сменяется бурными поведенческими эмоциональными реакциями (плач, смех и т.д.) и снятием нервнопсихического напряжения. Возможны индивидуальная и групповая формы куклотерапии.

Таким образом, основными направлениями социокультурной реабилитации лиц пожилого возраста являются: просветительское, досуговое, познавательное, лечебно-оздоровительное, эмоционально-эстетическое. Пожилые люди являются объектом социокультурной реабилитации, прежде всего, потому что у данной категории населения существуют такие типичные проблемы, как ухудшение физического и психического здоровья, сужение круга общения, чувство одиночества, большое количество свободного времени, которое они не могут реализовать с пользой для себя. Социокультурная реабилитация людей пожилого возраста представляет собой комплекс мероприятий, направленный на содействие в достижении и поддержании оптимальной степени участия граждан пожилого возраста в обществе и реализации их культурных интересов и запросов.

Досуговая деятельность пожилого человека может быть представлена следующими группами:

* 1. Связана с функцией восстановления различных сил пожилого человека - прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых;
* 2. Повышает эрудицию, потребление духовных ценностей чтение, просмотр фильмов, телевизионных передач, путешествия, экскурсии;
* 3. Связана с развитием духовных сил и способностей и активной творческой деятельности - труд на даче, приусадебном, участке, прикладные мероприятия, природно-экологическая деятельность;
* 4. Реализует потребность в общении (клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, диспуты).

Выбор пожилым человеком той или иной формы культурно-досуговой деятельности связан с преобладанием у него индивидуальных ценностных ориентаций, отражающих самые разнообразные потребности, которые могут быть объединены в следующие группы:

- связанные с социальными потребностями (значимая деятельность; содержательный досуг; спокойный отдых).

- связанные с социально-психологическими потребностями (межличностное общение; независимость; чуткое, заботливое отношение окружающих).

- связанные с потребностью в сохранении здоровья.

Большинство людей пенсионного возраста не желают мириться с участью «отработанной» части населения, не хотят быть забытыми, выброшенными за борт жизни как не нужные. В числе важных ценностных ориентаций они называют такие:

- *значимая деятельность,* подразумевая при этом продолжение трудовой деятельности на производстве или посильный труд на приусадебном участке, либо активная общественная деятельность;

- *хорошие материальные и бытовые условия* - имеется в виду пенсия, обеспечивающая безбедное проживание, наличие комфортных бытовых и семейных условий жизни;

- *содержательный досуг и спокойный отдых* - подразумевают общение с людьми общих интересов, с целью обмена информацией, реализации собственных знаний, умений с восстановительной (рекреативной) целью;

- *межличностное общение, чуткое, заботливое отношение „окружающих* - включают в себя востребованность, уважительное отношение к пожилому человеку со стороны близких и малознакомых людей,

- *потребность в сохранении здоровья* - желание пожилого человека сохранить здоровье для самообслуживания, чтобы не быть обузой для окружающих; для посильной трудовой деятельности на даче и садовом участке.

Следовательно, можно сделать вывод, что для людей старшего поколения важно сохранение тех ценностей, того образа жизни, которые сопровождали их в течение жизни.

Рекомендуется использование культурно-досуговых программ, основными задачами которых является:

- поддержание социального статуса человека в обществе, сохранения объема и качества социальных ролей и форм активности путем дополнения или компенсации трудовой активности пожилых различными видами социо-культурной деятельности в сфере досуга;

- укрепление социальных и межличностных связей, поддержка чувства социальной полноценности и причастности к жизни и делам трудового коллектива, района, города, страны;

- развитие новых интересов и освоение новых видов социальной деятельности, позволяющих заполнить досуг, пополнить бюджет, приобрести новых друзей, расширить кругозор, возобновить трудовую деятельность, адаптироваться к меняющемуся миру, к новым социальным ролям;

- создание условий для удовлетворения потребности в самовыражении, признании, общении, уважении окружающих, потребности в психологической поддержке, обмене жизненным опытом, укреплении физического и психического здоровья.

Для многих пожилых людей культурно-досуговые программы должны стать своеобразным способом социальной реабилитации их прошлого, которое представляет для них особую ценность, независимо от исторической оценки этого прошлого с позиций сегодняшнего знания.

Исходя из основных жизненных проблем пожилых людей и возможностей досуговой деятельности можно предложить для них следующие программы:

*Образовательная программа «Вторая профессия».* Она включает в себя организацию учебных курсов для подготовки пожилых людей по профессиям, которые дают возможность продлить трудовую деятельность после ухода человека на пенсию, открывают как бы новые перспективы для трудовой активности (курсы машинописи, бухгалтерское дело, техническое творчество, садоводство, моделирование одежды и др.).

*Программа «Здоровье».*Просветительный раздел программы может включать цикл лекций, встреч по проблемам рационального питания, профилактики заболеваний, эмоциональных расстройств, консультаций по юридическим и медицинским аспектам здоровья и т.д.

Самостоятельным направлением этих программ должна стать организация групп физкультурно-оздоровительной направленности, например:

*«Движение и здоровье».* Программа предполагает организацию групповых оздоровительных ритмических движений с использованием элементов танца, гимнастики. В результате улучшается ощущение своего тела, уменьшаются волнения, появляется раскованность, улучшается контакт, устанавливаются дружественные и доверительные отношения с членами группы.

«*Искусство и здоровье»* - организация дискуссионных групп, предметом интереса которых может быть любой вид или жанр искусства. Искусство здесь не является самоцелью, а служит средством выстраивания внутреннего мира личности, повышения психической культуры.

Например, члены группы изображают на бумаге свои мысли, чувства, эмоции, желания. Каждый рисует то, что он видит внутренним зрением. Затем идет групповое обсуждение, анализ и интерпретация рисунков, раскрывается символическое значение полученных образов.

Подобное обращение к искусству дает возможность заполнить досуг даже тем лицам, которые не владеют навыками исполнительства.

*«День за городом»* - программа предлагает активное участие в спортивных мероприятиях, художественном творчестве, включает познавательные лекции, предоставляет возможности общения с природой и друг с другом, возможности плодотворного отдыха, приобретения новых друзей. Примерный перечень занятий: рыбная ловля, катание на лодках, велосипедах, плавание, рисование, лепка, кормление и наблюдение за птицами, разведение костра, игра в карты, приготовление пищи, различные ремесла (резьба по дереву, вязание, плетение корзины и др.), танцы, хоровое пение, интеллектуальные игры (шарады, викторины, конкурсы, дискуссии), игры, фотография, охота, прогулки по историческим местам, спортивные игры, рассказывания истории и др.

*Программа «Искусство»* - привлечение лиц пенсионного возраста к занятиям в коллективах художественной самодеятельности, группах гимнастики, танца и объединениях народных ремесел; включение в общественную и педагогическую деятельность по месту жительства (руководство подростковыми клубами, кружками рисования, вязания и др.). В рамках данной программы можно предусмотреть самостоятельное направление «Активный досуг» (организация конкурсов «А ну-ка, бабушки», рассказывание народных сказок, пословиц, исполнение частушек, колыбельных песен, демонстрация детских игрушек и др.).

*Программа «Живая история»* - организация выставок старинных фотографий, альбомов, писем, стихов, демонстрация мод прошлых времен, проведение литературных вечеров с устными воспоминаниями о художественной жизни и традициях предыдущих поколений, культурно-исторических эпох.