



Ассоциация  
волонтерских  
центров

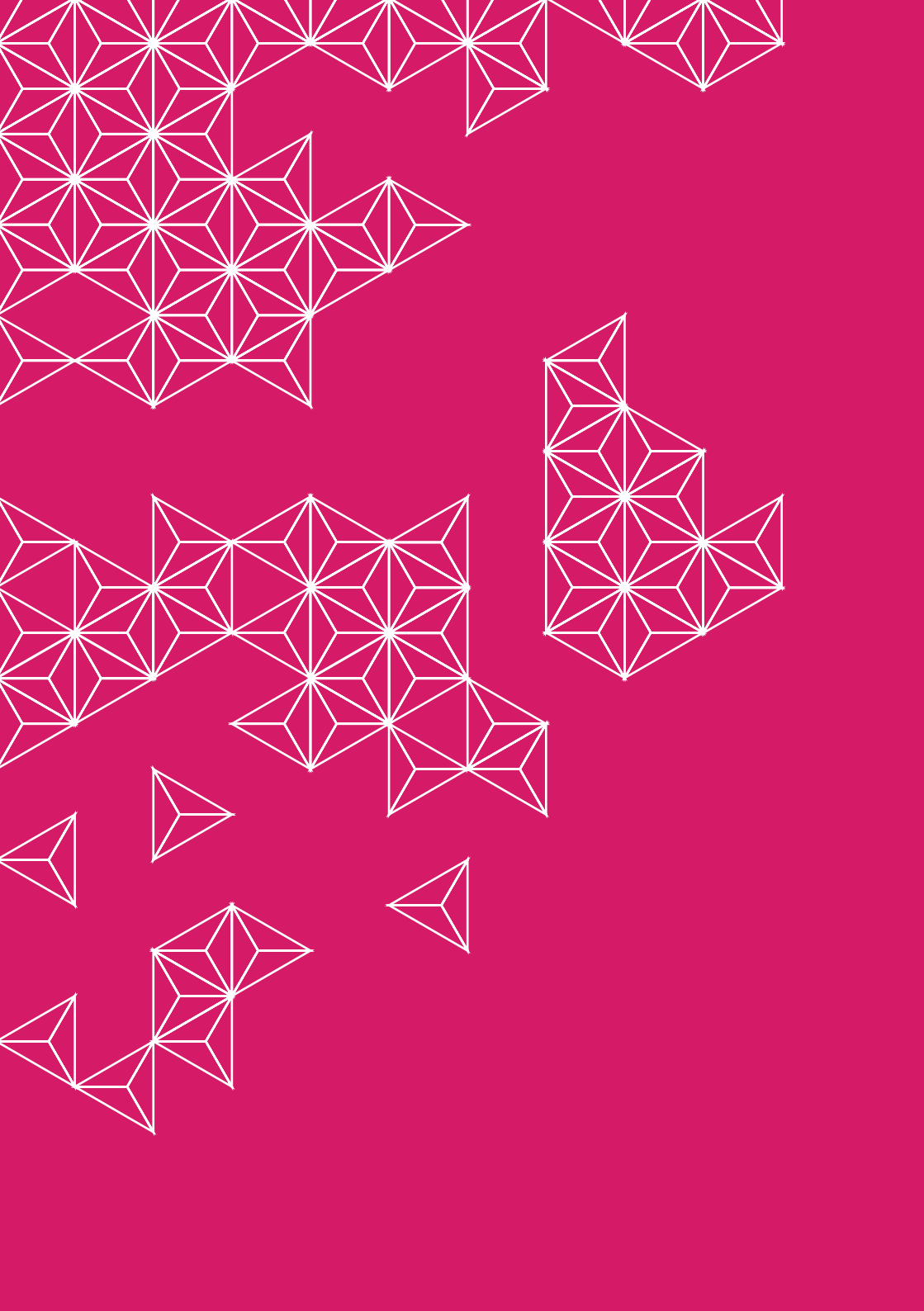


ПАМЯТЬ  
ПОКОЛЕНИЙ  
Благотворительный  
Фонд



Методическое пособие

**«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО:  
КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ**



**Авторы:** В.А. Розанов, Ю.С. Мальцева, К.Н. Царанов  
**Рецензент:** А.П. Метелев

## Методическое пособие «СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ



Ассоциация  
волонтерских  
центров



ПАМЯТЬ  
ПОКОЛЕНИЙ  
Фонд президентских  
грантов

При поддержке:



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОСПАТРИОТ  
*центр*



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## АВТОРЫ



**Мальцева Юлия Сергеевна**, автор и разработчик более 20 общественно-полезных программ, соавтор 5 публикаций, направленных на повышение качества жизни старшего поколения. В настоящее время – Директор АНО САП «Серебряный возраст».



**Царанов Константин Николаевич**. Кандидат медицинских наук, начальник управления отраслевых образовательных программ Университета Правительства Москвы. Эксперт в области организации социальной адаптации людей в возрасте 50+, а также организации и развития волонтерских движений. Председатель попечительского совета АНО «Центр развития социальных технологий «Серебряный возраст». Автор проекта по созданию сети негосударственных региональных центров содействия занятости граждан старшего возраста «Центр новых возможностей 50+».



**Розанов Всеволод Анатольевич**, доктор медицинских наук, профессор. Специалист в области нейробиологии поведения, суицидальной превенции и охраны психического здоровья. В настоящее время – профессор факультета психологии Санкт-Петербургского Государственного Университета. До этого в течение многих лет работал в городе Одессе, занимался научной и педагогической деятельностью. Активно продвигает идеи здорового старения, расширения возможностей образования для пожилых как инструмента укрепления психического здоровья, привлечения наиболее молодых преподавателей к этому процессу, что является одним из примеров межпоколенческих подходов.

Обосновывает более активное использование возможностей укрепления физического и психического здоровья и сохранения когнитивного капитала как мотивацию при вовлечении лиц старшего возраста в волонтерское движение.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ.</b> Демографические сдвиги и потенциал добровольчества среди пожилого населения	6
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Здоровое старение и активная старость как условия добровольческой активности пожилых	10
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Мотивы укрепления здоровья и когнитивного капитала при вовлечении «серебряных» волонтеров в добровольческую активность	19
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Организация волонтерской деятельности среди людей старшего возраста	25
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> Профилактика эмоционального выгорания среди «серебряных» волонтеров	39
<b>РАЗДЕЛ 5.</b> Медийное сопровождение проектов	43
<b>РАЗДЕЛ 6.</b> Привлечение ресурсов для поддержки волонтерских объединений пожилых людей (фонды, государственные источники, бизнес и т.д.)	46
<b>РАЗДЕЛ 7.</b> Разработка межпоколенческих проектов и их ценность для «серебряных» волонтеров	51
<b>РАЗДЕЛ 8.</b> Эффективные практики «серебряного» волонтерства	57
<b>РАЗДЕЛ 9.</b> «Зарубежные практики «серебряного» волонтерства»	96
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	106
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	120



Вовлечение лиц пожилого возраста в общественную жизнь является одним из основных аспектов Плана мероприятий на 2016–2020 годы по реализации **Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года**, утвержденной Правительством Российской Федерации. А самое главное, волонтерство среди лиц старшего возраста способствует созданию условий для реализации концепции активного долголетия.

Поэтому я от всего сердца благодарю **«Ассоциацию волонтерских центров»** за подготовку методических материалов, обучение волонтеров «серебряного» возраста и руководителей НКО. Ваша активная работа, проводимая в рамках «Года добровольца», уверен, будет и дальше способствовать консолидации, самоорганизации и активному долголетию граждан.

**Первый заместитель Министра труда  
и социальной защиты Российской Федерации  
Алексей Витальевич Вовченко**



«Серебряное» волонтерство — это активно растущее в нашей стране движение. Люди старшего возраста хотят и могут внести неоценимый вклад в развитие нашего общества. Их жизненный и профессиональный опыт, стремление оставаться «на волне», сложившиеся с годами идеалы и принципы позволяют им стать незаменимыми помощниками и наставниками в разных сферах деятельности.

Организаторам волонтерской деятельности, для которых составлены эти методические рекомендации, важно понимать мотивы «серебряных» добровольцев, знать механизмы взаимоотношений с ними и способы их самореализации.

Активное старение — это шанс продлить для пожилых людей моменты счастья и жизнерадостности, возможность узнать новое, проявить свои лучшие качества, завести друзей и получать удовольствие от каждого дня!

**Директор ФГБУ «Роспатриотцентр»,  
руководитель Дирекции по проведению  
Года добровольца (волонтера) в России  
Ксения Разуваева**



В 2018 году Благотворительный фонд «ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ» начал развивать новое для себя направление деятельности — фонд занялся поддержкой и развитием науки о старости — гериатрии. На сегодняшний день доля пожилых людей от общего количества населения России составляет порядка 19% и по оценкам специалистов эта цифра будет расти. У нас есть возможность сыграть на опережение и создать необходимые условия, чтобы люди «серебряного возраста» чувствовали себя комфортно в современном обществе — были востребованы, максимально социализированы и претворяли в реальную жизнь концепцию активного долголетия.

Ежегодно наш Фонд поддерживает самые актуальные тенденции в области благотворительности. Среди людей, с которыми мы работаем, не малую долю занимают пенсионеры. Опыт нашей работы показывает, что среди них достаточно много по-настоящему активных, жизнерадостных и ярких людей. Вдохновленные идеей реализовать на деле концепцию активного долголетия, мы с удовольствием решили принять участие в программе «Молоды душой» и стали ее ключевым партнером. Уникальный жизненный опыт «серебряных» волонтеров должен приносить пользу обществу. «Серебряные» готовы справляться с самыми сложными задачами — это и уход за больными, и организация творческого досуга, и событийное волонтерство и многие другие проекты.

Мы уверены, что в Год добровольца, особенно важно принимать участие в подобных проектах и мы с радостью работаем вместе с партнерами над созданием «нового мира» — современного, доброго и максимально открытого для людей старшего возраста.

**Исполнительный директор Благотворительного фонда «ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ»  
Екатерина Круглова**



Эта книга для тех, кто создает волонтерскую группу из людей старшего возраста, для активистов волонтерских движений, организаторов различных мероприятий или деятельности, в которых участвуют «серебряные» волонтеры, для руководителей НКО, в задачи которых входит работа с «серебряными» волонтерами, для всех организаций, так или иначе связанных с добровольческой активностью людей старшего возраста. Впервые в основу активизации «серебряного» волонтерства поставлены идеи и задачи активного и здорового старения, приведены рекомендации по поддержанию когнитивной эффективности среди «серебряных» волонтеров. Это полезно самим волонтерам прежде всего, это должно быть интересно и полезно организаторам, людям с активной жизненной позицией, которые ищут применения своим силам и возможностям после выхода на пенсию, широкой общественности в целом.

Здесь вы можете узнать о преимуществах «серебряных» волонтеров, о тех возможностях, которые открывает участие в добровольческой деятельности в старшем возрасте, о том, как укрепить при этом свое здоровье, улучшить память и внимание, найти для себя новое интересное занятие.

**Директор АНО «Центр развития социальных технологий  
«Серебряный возраст» Алла Рекова и авторский коллектив**

# ВСТУПЛЕНИЕ. ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ СДВИГИ И ПОТЕНЦИАЛ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА СРЕДИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

**Начиная с конца XIX века (т. е. уже почти 130 лет) продолжительность жизни людей на планете линейно растет.**

Это обусловлено многими факторами — улучшением питания населения, глобальным повышением уровня и качества жизни, улучшением условий существования и прогрессом медицины, победившей значительную часть массовых смертельных инфекционных заболеваний. Эти позитивные изменения сопровождаются во многих странах явлением демографической модернизации — переходом от высокой рождаемости, высокой детской смертности и низкой средней продолжительности жизни к низкой рождаемости, низкой детской смертности и высокой продолжительности жизни. Как следствие этих процессов, в ближайшее десятилетие число пожилых людей ( $\geq 65$  лет) превысит число детей ( $\leq 18$  лет), а к 2040 г. доля пожилых вырастет до 14% в мировом масштабе, в Европе — до 25%.

Эти тенденции характерны и для стран постсоветского пространства, в первую

очередь — для Российской Федерации. Это обусловлено несколькими причинами.

С одной стороны, в России растет средняя продолжительность жизни. **В 2015 г. в России был побит абсолютный рекорд за всю историю страны, включая советское время: средняя продолжительность жизни достигла отметки 71,4 года.** Для мужчин эта цифра составила 65,9 лет, для женщин — 76,7. К 2020 г. продолжительность жизни должна вырасти до 74 лет, а численность населения — до 147,5 миллиона человек [1, 2]. **При этом нужно иметь в виду, что у государства еще более амбициозные планы — в очередном послании Федеральному Собранию в 2018-м году президент Владимир Путин призвал сделать все возможное, чтобы довести продолжительность жизни населения до 80 лет, сформулировав это как важнейшую задачу в рамках стратегии сбережения народонаселения.** Пока что показатель продолжительности жизни женщин превысил 77,3 года, а у мужчин продолжительность жизни приблизилась к отметке 67 лет. В 2010 году



Россия вышла в число лидеров по приросту продолжительности жизни — из 188 стран она занимает 4 место [3]. В то же время имеются и другие тенденции, в частности, в России в последние годы проявляются последствия сниженной рождаемости 90-х годов и послевоенного беби-бума 50-х годов. В результате доля молодежи и подростков в течение ближайших лет будет небольшой, в то время как доля пожилых (65-75 лет) будет значительной. Таким образом, в России, как и во многих других странах мира, растет доля пожилых людей (пенсионеров).

**Увеличение средней продолжительности жизни в любой стране — одновременно и достижение, и вызов, поскольку перед обществом встают новые задачи: меняется структура семьи, характер труда, пенсионные выплаты, взаимоотношения между возрастными группами населения и т. д. При этом нынешние пожилые люди — это поколение, которое значительную часть своей жизни прожило в относительно благополучных условиях, поколение, усвоившее принципы здорового образа жизни, стремящееся к активной и осмысленной старости.**

Многие представители тех, кто достиг своего 60-летия, имеют шанс прожить еще целую жизнь (а ведь еще недавно это был предел для подавляющей части населения!), и наполненность этой жизни содержанием будет зависеть от того, какие цели и задачи

ставит перед собой это поколение.

При этом многое зависит от отношения общества и государства и его институтов к пожилому населению. Если рассматривать старение населения только как проблему общества, то пожилые выглядят обузой и причиной повышенной экономической нагрузки на работоспособное население, социальные службы и государство в целом. Если же рассматривать пожилых как ресурс общества, как огромный неиспользованный потенциал — моральный, информационный, экономический — то на данный вопрос можно посмотреть по-иному. На самом деле пожилые люди — это значительный сегмент потребительского рынка, поддерживающий экономику, это стабилизирующая и приверженная определенным традициям часть общества, это электорат, влияющий на процессы демократии, наконец, это социально активная часть населения. Хорошо известно, что при выходе на пенсию и при достижении того периода, когда жизненный опыт дает возможность по-новому посмотреть на цели, смыслы и задачи существования, появляется возможность и желание проявить себя в каких-то иных, новых для индивидуума сферах.

**Многие пожилые люди стремятся к экономической активности и независимости, ищут возможности проявить свои нереализованные способности, просто стремятся помочь другим людям.**

То, как общество и государство относятся к этому поколению, насколько хорошо мы понимаем его проблемы, устремления и ограничения, в значительной степени оказывает влияние на возможности его вовлечения в добровольческую активность. При этом большое значение имеют мотивационные факторы. С одной стороны — будут ли пожилые люди видеть в волонтерской деятельности стимул для продолжения саморазвития и преодоления возрастных ограничений, и факторы здоровья; с другой — способны ли пожилые люди справляться с теми проблемами, которые неминуемо становятся более актуальными с возрастом. Существенными факторами при этом становятся здоровье и самочувствие, запас жизненной энергии, когнитивный потенциал и психологическое благополучие граждан старшего возраста.

Добровольческая активность пожилых людей в этом контексте может стать важной составляющей их социализации, активизации и, как мы постараемся доказать — повышения самооценки, укрепления физического и психического здоровья, психологического благополучия, устойчивости к стрессам, информационным нагрузкам и прочим вызовам современности. **Помочь в этом пожилым людям — важная задача организаторов волонтерских движений и инициатив. Для этого нужно направить все усилия на то, чтобы эта сфера была свобод-**

**на от бюрократии и «заорганизованности» и стремиться к живым и естественным отношениям с пожилыми людьми, к таким подходам, которые бы улучшали их имидж в их собственных глазах и в глазах общества.**

Недавно прошедший в России Всероссийский форум добровольцев продемонстрировал отношение государства и власти к этому явлению как к важному общественному ресурсу, которому уделяется повышенное внимание. И хотя серебряные волонтеры были широко представлены на форуме, в его медийном сопровождении все-таки преобладали молодые и активные люди, а среди организаторов съезда фигурировали в основном молодежные организации. Это говорит о том, что еще не все возможности серебряных волонтеров осознаются и используются, и что еще не все факторы, способствующие расширению географии этого движения, появлению его новых форм, а самое главное — повышению мотивации в среде пожилых людей продуманы и применены на практике. Более того, сами пожилые люди не всегда хорошо информированы о возможностях добровольчества в тех городах и регионах, где они проживают.

За последние годы по данной теме подготовлено несколько довольно подробных методических документов, которые описывают основные организационные моменты,

связанные с привлечением и вовлечением пожилых людей в добровольческую деятельность. Они не утратили своей актуальности [4]. Более того, накапливаются все новые данные о различных проектах в сфере «серебряного возраста», реализуемых на территории Российской Федерации [5]. В то же время, на наш взгляд, эти ресурсы недостаточно внимания уделяют медико-психологическим аспектам этой деятельности.

В настоящем руководстве мы постараемся восполнить этот пробел, а также продемонстрировать, что эти аспекты имеют не только прикладное, но и принципиальное

значение, и что их более полное использование (что требует некоторых дополнительных знаний и навыков у организаторов и сопровождающих лиц) может повысить эффективность движения серебряных волонтеров и привлечь в его ряды больше пожилых добровольцев.

**Как и во многих других странах мира, население России стареет, и это открывает большие перспективы привлечения пожилых людей к движению добровольчества. Еще не все возможности привлечения пожилых людей в добровольчество в России использованы.**

# РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ И АКТИВНАЯ СТАРОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛЫХ

Объективно, по мере старения населения, все большая доля бремени болезней приходится на так называемые основные неинфекционные заболевания: ишемическую болезнь сердца, цереброваскулярные нарушения (инсульты) и злокачественные заболевания.

Бремя инвалидности также растет с годами: для людей в возрасте  $\geq 75$  лет соответствующие показатели в 3-4 раза выше, чем для группы 45-55 лет. По статистике самой частой причиной инвалидности в пожилом возрасте является деменция, затем следуют такие факторы, как ослабление слуха и остеоартроз. Следует обратить особое внимание на значение деменции как ведущего фактора нарушения трудоспособности и ограничителя осмысленной активности в пожилом возрасте.

Хотя сфера здоровья традиционно рассматривается в контексте медицины как профессиональной сферы, в данном случае подход должен осуществляться с позиций общественного здравоохранения. Общественное

здравоохранение предусматривает реализацию проектов по сохранению и укреплению здоровья населения за счет гражданских и государственных инициатив, не требующих глубоких специальных знаний, а базирующихся на эмпирически доказанных стратегиях. В их реализации может участвовать широкая общественность при направляющей роли профессионалов. Общественное здравоохранение должно способствовать поведенческим стереотипам населения, направленным на поддержание и укрепление здоровья через просвещение, пропаганду, поощрение здорового образа жизни, разработку и внедрение соответствующих проектов.

Цель таких проектов — формирование компетентности личности и общностей в сфере здоровья, привлечение самих граждан к процессу укрепления своего здоровья.

**Мы стремимся доказать, что добровольческая активность в широком плане — не только пример вовлечения граждан в сферу оказания помощи другим или осуществ-**

**вления социально одобряемой и полезной активности, но и инструмент укрепления их здоровья и сохранения когнитивного потенциала.** При таком подходе укрепление и сохранение здоровья становятся дополнительным стимулом для более широкого распространения волонтерства среди пожилых, показывает самим пожилым людям и всему обществу преимущества добровольческой деятельности.

**Важным элементом реализации этих идей является поддержка на государственном уровне такого широкого направления в сфере общественного здоровья, как здоровое старение.** ВОЗ официально объявила продвижение философии здорового старения в качестве важнейшей цели своей деятельности и сотрудничает с городами и сообществами в создании благоприятных средовых условий для здорового старения и активной старости.

За последние десятилетия около 1 500 городов Европейского региона присоединились к движению «Здоровые города». Многие из них участвуют в национальных сетях, использующих инструментарий и методические руководства ВОЗ, в том числе по ключевым аспектам окружающей среды, благоприятной для пожилых людей, таким как физическая доступность, транспорт, связи между поколениями (межпоколенческие проекты и инициативы) и предоставление необходимых услуг. Соот-

ветствующие ресурсы ВОЗ доступны для широкого использования и создают необходимую методическую поддержку местным инициативам [5].

Согласно существующим практикам и позитивным рекомендациям, здоровое старение основывается на следующих основных принципах.

Физическая активность — это одно из самых важных условий, которое должны соблюдать люди старше 55-60 лет, чтобы как можно дольше сохранить свое здоровье. Физическая активность поддерживает тело, и это помогает чувствовать себя значительно лучше, как физически, так и ментально. Люди, которые остаются активными после указанного возраста, реже испытывают эмоциональные проблемы и в меньшей степени подвержены депрессии.

При этом подчеркивается, что быть физически активным означает широкий спектр действий и практик — это и ходьба, и работа в саду, и занятия в тренажерном зале. Важно быть активными каждый день. Независимо от возраста или состояния всегда есть разные типы физической активности, которые подойдут конкретному человеку с его уникальной ситуацией. Разумеется, во многих случаях необходимо выслушать мнение врача, относительно того, какую программу физической активности использовать.

Психическое и эмоциональное здоровье в современном мире не менее важны (а порой и более важны), чем физическое здоровье. Ведущим фактором сохранения (а в ряде случаев — улучшения) своего эмоционального состояния, помимо уже упомянутой физической активности, является сохранение тесных связей со своим ближайшим окружением — друзьями, семьей и обществом. Люди, которые чувствуют крепкую связь с другими людьми, в целом чувствуют себя лучше, ощущают свою жизнь в большей степени наполненной смыслом. В этом контексте волонтерство является очень эффективным инструментом, поскольку эта активность значительно расширяет круг лиц, с которым контактирует пожилой человек. Добровольческая активность также является средством борьбы со стрессом, поскольку отвлекает от внутренних переживаний (от т. н. субъективно ощущаемого стресса). В дополнение к регулярной физической активности и социализации пожилых людей нужно учить расслабляться, что также позволяет снизить влияние стресса. Это тоже можно делать в ходе поддержки их добровольческой активности.

В контексте здорового старения большое внимание уделяется способам улучшения памяти (и защиты от ее ослабления) и остроты интеллектуальных и мнестических процессов. В этом плане главной

рекомендацией является поддержание активности мозга в самых разных формах, преодоление рутинности и консерватизма. Следует поддерживать среди пожилых людей стремление обучаться, постоянно осваивать что-то новое и необычное. Как правило, на индивидуальном уровне эти рекомендации сводятся к предложениям посетить учебный семинар, стать участником университета «третьего возраста» или освоить новую карточную игру. В то же время совершенно очевидно, что волонтерская активность предоставляет гораздо более широкие возможности в этом плане. При вовлечении в волонтерскую активность подобные рекомендации не только реализуются как компоненты естественного процесса подготовки к тем или иным проектам, но еще и наполняются смысловым содержанием.

Добровольчество является в связи с этим эффективным средством профилактики не только когнитивного дефицита, но и депрессии, тревоги и зависимостей.

Таким образом, в процессе вовлечения в движение серебряных волонтеров одновременно необходимо пропагандировать и продвигать принципы здорового старения. В самом обобщенном виде это может быть представлено в виде некоего буклета или памятки серебряного волонтера с перечнем всех позитивных рекомендаций, включая такие моменты, как здоровое питание,

сон, режим труда и отдыха и т. д. Примерный план и текст приведены ниже.

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ** (10 позитивных рекомендаций для серебряного волонтера, основанных на объективных фактах и проведенных научных исследованиях)

### 1. Живите активной жизнью



Движение и регулярная физическая активность — главные пути к поддержанию физического и психического здоровья и благополучия. Постоянная ежедневная физическая активность может предотвратить и даже облегчить уже существующие распространенные нарушения, такие как некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, депрессия и артриты.

#### Практические советы:



Главное — быть всегда в движении, поэтому постарайтесь делать то, что вам больше всего нравится. Если вы не относитесь к типу людей, которые предпочитают обстановку спортивного зала, используйте вместо этого ежедневные прогулки пешком или на велосипеде. Постарайтесь, чтобы в эти занятия вошли аэробные процедуры, упражнения на тренировку равновесия, упражнения на укрепление мышечной силы, и чтобы это стало ежедневной практикой. Подумайте сами, что вам больше всего нравится и подходит, посоветуйтесь

с врачом — и вперед! Еще лучше — станьте волонтером и присоединитесь к группе добровольцев в вашем городе или районе.

### 2. Перейдите на здоровое питание



Значительная часть пожилых людей потребляет с пищей повышенное количество соли, что может спровоцировать гипертензию и другие нарушения сердечно-сосудистой системы. Во многом это связано с употреблением консервированных продуктов, концентратов и других видов готового питания, а также со стереотипами, которые нужно преодолевать по мере старения.

#### Практические советы:



Постарайтесь употреблять больше овощей, фруктов, цельнозерновых и кисломолочных продуктов (каши, сухие завтраки, натуральные йогурты, творог). Старайтесь употреблять как можно меньше животных жиров: ешьте больше рыбы и морепродуктов. Питайтесь разнообразно, но избегайте сладкой, соленой и технологически обработанной пищи.

Изучите имеющиеся рекомендации по здоровому питанию в пожилом возрасте и посоветуйтесь с врачом, учитывайте возможные ограничения при выборе здорового питания. Не увлекайтесь чем-то одним, пробуйте разные варианты и внимательно следите за своим состоянием.

Если вы войдете в состав волонтерского движения, вы сможете обмениваться мне-

ниями и перенимать опыт рационального питания многих людей.

### 3. Укрепляйте и поддерживайте свой мозг



Некоторое снижение когнитивных функций (внимания, объема запоминания, скорости обработки информации) в принципе после 55 лет является нормальным, хотя и не обязательным.

К сожалению, 10-12% лиц старшего возраста (65+) могут столкнуться с болезнью Альцгеймера. Многочисленные исследования свидетельствуют, что образ жизни, связанный с постоянным напряжением интеллектуальных функций или сознательное их стимулирование за счет активной тренировки памяти, реально позволяет снизить темп когнитивного снижения и предупредить более серьезные проблемы.

#### Практические советы:

Никогда не позволяйте себе снижать активность своих интеллектуальных функций, постоянно «нагружайте» и заставляйте работать свой мозг. Подойдет все новое и необычное, в зависимости от Ваших увлечений и привычных занятий. Обычно пожилым говорят: начните изучать новый для вас язык, займитесь танцами или учитесь жонглировать, начните посещать местный «университет третьего возраста» или семинар, цикл лекций, просто кружок по

интересам. Больше читайте (в том числе – вслух), начните осваивать какой-нибудь музыкальный инструмент, изучайте что-новое, вплоть до того, что путешествуйте по городу не привычными, а новыми маршрутами, обращая внимание на детали. Используйте интернет-ресурсы тренировки мозга.

Однако лучший способ поддерживать свой интеллектуальный уровень – стать волонтером, в этом случае вы естественным путем используете все перечисленные выше принципы и приемы, да еще и получаете удовлетворение от своей деятельности.

### 4. Поддерживайте отношения



По статистике до 25% пожилых людей живут одни, что создает значительный риск такого психологического состояния, как ощущение одиночества. Этому способствуют такие частые изменения в жизни, как выход на пенсию, проблемы со здоровьем, потеря супруга или супруги. Одиночество в свою очередь ассоциировано со многими проблемами психического здоровья, прежде всего с депрессией, а также с зависимостями и тревогой.

#### Практические советы:

На индивидуальном уровне старайтесь поддерживать более тесные связи с родственниками и друзьями, особенно после наступления серьезных перемен в жизни. Заведите правило встречаться с кем-то из



друзей или родственников в определенные дни и в какое-то фиксированное время, например, на кофе, раз в неделю на совместный обед, или по каким-то поводам, а также по взаимным интересам, например, посещая сквер, спектакль или концерт. Старайтесь чаще посещать или контактировать с теми вашими друзьями или знакомыми, кто остается в настоящее время одиноким.

Нет нужды говорить о том, что участие в добровольческой активности является одним из лучших способов борьбы с одиночеством, налаживания новых отношений, возможностью обзавестись новыми знакомствами и друзьями, единомышленниками, а также помогать другим, что приносит чувство удовлетворения.

### 5. Ваш сон должен быть оптимизирован



Люди могут довольно долго обходиться без пищи, но не без сна. В пожилом возрасте ночной сон должен быть более продолжительным, чем в молодые и зрелые годы и должен составлять 7-9 часов. Чаще всего нарушения сна в старшем возрасте связаны не со старением, а с хроническими болезнями, побочным действием лекарств, стрессом. В старшем возрасте целесообразно раньше ложиться спать и раньше просыпаться утром. Желательно также выделять время для дневного сна. Недостаток сна может приводить к нарушениям психического здоровья — де-

прессии, раздражительности, нарушениям памяти и повышает риск неловкости в движениях, что может привести к падению и травме.

### Практические советы:

Старайтесь придерживаться определенного распорядка дня и ложиться в одно и то же время. Соблюдайте правила гигиены сна — обеспечьте тишину и затемненность в спальне, не употребляйте кофеин-содержащих напитков во второй половине дня, избегайте просмотра телепередач и смартфона в постели. Если вы — волонтер, старайтесь согласовать вашу добровольческую активность с возможностями хорошо отдохнуть и выспаться. Помните, что довольно часто начало какой-то осмысленной и активной деятельности в коллективе может помочь наладить нарушенный сон, справиться с имеющимися проблемами.

### 6. Снизить влияние стресса



По мере старения меняется характер стрессоров, снижается способность противостоять стрессу. Хронический стресс может стать причиной повреждения клеточных структур мозга и приводить к тревоге и депрессии. Стресс также может стать причиной нарушений памяти и внимания, вызывать усталость и снижать способность противостоять инфекциям. Считается что 90% болезней либо непосредственно вызваны стрессом, либо стресс принимает участие в их возникновении или ухудшает течение и прогноз.

### Практические советы:

Полностью исключить стрессовые ситуации невозможно, но можно освоить приемы, с помощью которых пожилому человеку легче справляться с ними.

Нужно выработать умение заботиться о самом себе в стрессовых ситуациях: сюда входит отдых и хороший сон, физическая активность, здоровое питание и психологическая устойчивость. Используйте любую возможность пообщаться с близкими или друзьями, постарайтесь освоить релаксационные практики, например, медитацию, дыхание или занятия йогой. Не стремитесь все контролировать, иногда нужно дать событиям произойти.

Добровольческая активность часто выступает в роли отвлекающего фактора, наполняет жизнь новым содержанием, приносит радостные чувства и приятные знакомства, появляются новые цели и задачи, благодаря которым вы становитесь более устойчивыми к стрессовым влияниям.

### 7. Используйте все возможности профилактики

Многие неприятности, болезни, травмы и падения, многое из того, что может случиться с пожилым человеком, например, возрастной остеопороз и хрупкость костной ткани, можно предотвратить.

### Практические советы:

При наступлении эпидемического пери-

ода (осень, зима) сделайте себе прививку от гриппа и усильте меры предосторожности (марлевая повязка при посещении общественных мест, мытье рук, повышенная забота о гигиене). Чтобы предотвратить переломы, примите меры в своем жилище, сделав его более безопасным, пользуйтесь вспомогательными приспособлениями, позаботьтесь о состоянии обуви, проверьте зрение, принимайте препараты кальция и витамина D, систематически занимайтесь гимнастикой и поддерживайте себя в хорошей физической форме. Если вы войдете в состав волонтерской группы, все эти принципы будут использованы вашими организаторами, которые будут напоминать вам об этом.

Будучи серебряным волонтером и усвоив позитивные практики, помогайте другим правильно заботиться о своем здоровье!

### 8. Занимайтесь своим здоровьем

Наше здоровье зависит не столько от медицины, сколько от наших собственных действий (от образа жизни), от состояния той среды, в которой мы живем, от ответственности и от социальных факторов. Нельзя полагаться только на врачей, их помощь бывает нужна, но она не решает всех проблем, к тому же случаются врачебные ошибки. Чем больше человек заботится о собственном здоровье, чем большее участие принимает в его обеспечении, тем лучше в конечном итоге будет результат.

### Практические советы:

Подумайте, что можно изменить в вашей жизни, чтобы укрепить здоровье, и постарайтесь придерживаться этих изменений. Никто не сделает это за вас, только вы сами.

Держите постоянный контакт с вашим врачом, ежегодно (или по мере необходимости) обращайтесь к нему со всеми вопросами о своем здоровье, причем хорошенько готовьтесь к этим визитам. Приносите с собой все данные обследований, все назначения, не забудьте о лекарствах, пищевых добавках или растительных препаратах, которые вы принимаете по собственной инициативе, составьте список проблем, которые вас беспокоят, самое главное — не стесняйтесь задавать вопросы.

Если вы волонтер, у вас появляется дополнительная мотивация, чтобы побеспокоиться о своем здоровье. вы нужны другим людям, вам некогда болеть!

### 9. Общественная активность и оптимизм



Те люди старшего возраста, кто вовлечен в жизнь своего сообщества — например, участвуют в добровольческом движении, посещают кружки и собрания, имеют как можно больше связей с другими людьми — обычно лучше себя чувствуют, обладают более крепким здоровьем, реже страдают депрессией и ощущают себя психологически более благополучными.

### Практические советы:

Используйте любую возможность, которая имеется в вашей округе — участвуйте в общественных работах, обсуждайте с соседями планы по благоустройству, станьте серебряным волонтером, войдите в группу по интересам, в свободное время играйте в карты или в любые интеллектуальные игры в компании, сражайтесь в шахматы с партнером, пользуйтесь библиотекой и теми кружками и встречами, которые обычно происходят при ней. Помните, что эта активность должна прежде всего приносить радость и удовлетворение, но не должна становиться источником дополнительного стресса!

Волонтерская деятельность в этом смысле является наиболее приемлемой и целесообразной.

### 10. Духовность и позитивное отношение к жизни



Духовность — сложный феномен, понять который можно через существующую систему ценностей человека и общества. Оно включает в себя нравственность, понимание смысла существования, справедливость, ценность человеческой жизни и отношение к ней, а также к природе, обществу, другим людям.

Высокая духовность обычно сочетается с внутренним оптимистическим самоотношением, верой в будущее и в себя, стремлением помочь другим.

### Практические советы:

Общайтесь с людьми, старайтесь следовать нравственным законам, помогая кому-то, не требуйте чего-то взамен, относитесь к другим людям так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам, придерживайтесь своих традиций, перечитывайте классиков, слушайте классическую музыку.

Активность в сфере волонтерства использует все эти принципы и вдобавок приносит большое удовлетворение, помогая поддерживать оптимизм и позитивное отношение к жизни.

Все перечисленные стратегии и практические рекомендации основываются на объективных исследованиях, широко проводимых в настоящее время в экономически развитых странах, более всего в США, Австралии, Великобритании [6, 7]. В США, под эгидой подразделения по питанию Центра по контролю за заболеваемостью (CDC, аналог министерства здравоохране-

ния) при участии Ассоциации пенсионеров и ряда других общественных объединений, создана сеть по накоплению подобной исследовательской информации и обмену данных [8]. Это объединение публикует наиболее обоснованные рекомендации и выступает в роли мотиватора и пропагандиста движения здорового старения.

Нам представляется, что этот опыт мог бы быть с успехом использован в условиях культурно-экономической среды в России, в том числе в контексте привлечения пожилых людей к традициям волонтерской деятельности.

**Философия здорового и активного старения органично сочетается с добровольчеством, это прагматичный и эффективный подход, позволяющий распространять позитивные знания среди больших континентов пожилых людей и способствующий их более широкому практическому применению.**

## РАЗДЕЛ 2. МОТИВЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КОГНИТИВНОГО КАПИТАЛА ПРИ ВОВЛЕЧЕНИИ «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЕРОВ В ДОБРОВОЛЬЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Волонтерство среди пожилых становится все более популярным. То, как к этому относится власть и государство, широкое освещение добровольческой активности в прессе и на телевидении, все большее число инициатив в регионах, в том числе, в малых городах, делает эту деятельность престижной и интересной. Но нужно сделать так, чтобы добровольческая активность пожилых людей стала по-настоящему массовой, а для этого нужно выработать такие практики, которые не только позволят им почувствовать себя важными и нужными обществу, но и найти нечто такое, что будет явно полезно для них самих. Социологи, занимающиеся проблемами пожилого населения в современном обществе, подчеркивают, что гражданская активность и добровольчество уже воспринимаются многими пожилыми людьми как составляющие активного и здорового старения [9]. Такой стиль жизни ориентирован на принесение пользы, однако эта польза имеет два

широких измерения – польза для общества и польза для себя [9]. Даже в тех случаях, когда это осознается пожилыми людьми, важно правильно донести информацию о пользе для них лично и органично соединить ее с интересами общества и мотивами пожилых людей. В тех случаях, когда это осознается не полностью, важность такой информации становится еще большей.

Существующие на сегодняшний день методические ресурсы [4, 9, 10], данные социологических опросов и исследований говорят о том, что в числе **потребностей и мотивов, которые движут пожилыми людьми, участвующими в добровольческой деятельности, являются следующие:**

- > потребность в общении и социализации;
- > стремление быть полезным другим людям;
- > потребность в новых знаниях и в новых социальных ролях;
- > потребность расти и развиваться, обретая



новые смыслы жизни;

> потребность найти применение своему богатому профессиональному и житейскому опыту;

> потребность влиять на социальные процессы, участвовать в социальных изменениях, желание реализовать свои инициативы в социальной сфере;

> потребность в достижениях, деятельность на результат;

> потребность в проявлении милосердия, доброты, подвижничества, стремление решать проблемы других людей;

> потребность в содержательном досуге и развлечениях.

**К этому перечню следовало бы добавить потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.**

Здоровье и психологическое благополучие в пожилом возрасте являются важными ценностями, порой отодвигающими на задний план многие другие интересы и мотивы, поскольку пожилые люди, при возникновении тех или иных проблем (вероятность которых с возрастом возрастает), испытывают психологическое напряжение и эмоциональные трудности. Поэтому так важно донести до больших контингентов пожилых людей, что новые знания и смена рода деятельности, которые сулят участие в волонтерском движении, реально способствуют сохранению физического, психического и особенно когнитивного здоровья.

**Многие интуитивно (или вполне осоз-**

**нанно) понимают, что помощь другим и обществу в целом повышают самооценку и способствуют самоактуализации, росту духовности, более ясному пониманию целей в жизни, появлению жизненных перспектив, надежд на будущее и крепости духа несмотря на возраст. Эти и более глубокие духовные мотивы лежат в основе подвижничества, стремления помогать другим, поддерживать тех, кому еще сложнее в данную минуту, а также делать что-то значимое для общества в целом. Подвижничество в рамках христианской морали, наиболее распространенной в нашем обществе, предусматривает ряд духовных практик, имеющих целью самоусовершенствование, в более широком смысле — это активная позиция противостояния злу путем делания добра. Эти мотивы сходны во всех религиях, они очень сильны и могут превосходить по своей значимости многие другие мотивы, позволяя преодолевать барьеры и препятствия, которые накладывает возраст.**

В то же время, в современном мире и социуме, в котором ценность человеческой жизни велика, пожилым людям нужно предоставлять и более прагматичную мотивацию, подчеркивая, что добровольчество не только способствует духовному росту, но может и должно позитивно сказываться на здоровье и самочувствии пожилых людей, продлевая активную жизнь. Для того чтобы они это почувствовали и осознали,

необходимы определенные организационные меры, а также усилия со стороны лиц, сопровождающих пожилых волонтеров в ходе реализации проектов и программ. Одна из главных задач пожилого населения, хорошо осознаваемая многими — как в своем уже солидном возрасте сохранить когнитивную эффективность, предотвратить деменцию, т. е. как сберечь когнитивный капитал и обеспечить интеллектуальную преемственность между поколениями. Сохранение своего когнитивного капитала, предотвращение снижения мнестических функций (особенно эпизодической памяти, т. е. памяти на непосредственные события, связанные с определенным местом и временем), умение концентрировать внимание и замечать изменения, осознавать свои действия, ориентироваться в пространстве, поддерживать равновесие — все это можно и нужно тренировать. Кроме того, успешное освоение всех технических средств современной связи, пользование информационными потоками сегодня становятся важными компонентами качества жизни пожилых людей, которые оказались на склоне лет в исключительно динамично развивающейся технологической среде.

Качество жизни пожилого человека также тесно связано с его психическим здоровьем. Психическое здоровье означает прежде всего поддержание эмоционального баланса, умение преодолевать тревогу, способность справляться с трудностями, пре-

одолевать стрессовые ситуации и получать удовлетворение от жизни в целом, т. е., по большому счету, оставаться счастливым и благополучным человеком. Это не означает полного отсутствия проблем, а скорее подразумевает умение справляться со своими проблемами, тревогой, эмоциями, страхами и переживаниями.

Очень часто состояние психического здоровья и когнитивная эффективность предопределяет то, насколько пожилой человек склонен включиться в добровольческую активность, которая часто ассоциируется с умением «вписаться» в быстро меняющуюся действительность. С другой стороны, накапливается все больше интересных данных о том, что вовлечение в социально значимую и осознанную добровольческую активность, участие в общественной деятельности, укрепление контактов между поколениями в рамках специальных межпоколенческих проектов — все это мощные факторы поддержания и укрепления телесного и психического здоровья, а также сохранения и даже приумножения когнитивного капитала в пожилом возрасте.

### **ОБУЧЕНИЕ СЕРЕБРЯНЫХ ВОЛОНТЕРОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ПРИНЦИПАМ АКТИВНОГО СТАРЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ**

**Мы рекомендуем вручать перечень факторов здорового старения в качестве раз-**



**даточного материала серебряным волонтерам, подчеркивая, что именно благодаря добровольческой активности они получают эту современную и объективную информацию.** Одновременно можно использовать (упомануть, или специально подчеркнуть), что в последние годы во многих странах проведены специальные исследования, охватывающие большие контингенты пожилых людей, которые объективно доказывают, что волонтерская активность после 55-60 лет заметно улучшает физическое и психическое здоровье. Обзор этих исследований представлен в источнике [7]. Организатору работы с серебряными волонтерами желательно знать ключевые результаты этих работ. Это, в частности, исследования, проведенные в Северной Ирландии и Великобритании, которые показали, что более активные пожилые люди имеют большие шансы прожить дольше при удовлетворительном уровне здоровья в связи с такими факторами, как появление новых целей в жизни, освоение новых ролей, повышение самооценки, меньшее ощущение одиночества. Как отмечается в исследовании фонда «Общественное мнение», чем интенсивнее вовлеченность представителей серебряного возраста в волонтерское движение, тем выше уровень их удовлетворенности жизнью.

Интересно также, что по результатам исследования, проведенного в США, у эко-

номически активных работающих пожилых людей постоянная работа и обязанности могут сопровождаться негативными последствиями для здоровья, в то время как переход к волонтерской активности после выхода на пенсию закономерно связан с позитивным самоощущением и здоровьем. Глубинный смысл этого заключается в том, что добровольчество — это деятельность «свободного» человека, лишенная стрессов и негативных эмоций, связанных с производственными обязанностями [7].

Разумеется, многое при этом зависит от степени экономической защищенности пожилого волонтера и адекватности его пенсионного обеспечения. В то же время, эта связь не абсолютна, очень многое зависит от мотивов и ценностей пожилого человека, и то, что он становится серебряным волонтером, помогает ему, в том числе, преодолеть свои экономические ограничения. Можно также упомянуть, что на Западе долго обсуждался вопрос, действительно ли добровольчество помогает поддерживать хорошее здоровье, или мы имеем дело с эффектом, когда более здоровые люди чаще становятся волонтерами. Специальные исследования показали, что влияние такого рода активности на здоровье несомненно, причем в отношении пожилых этот эффект даже более заметен, чем в отношении молодых волонтеров. Этот интересный эффект подтвержден в



нескольких независимых исследованиях, причем в отношении пожилых замечен эффект «взаимоусиления», когда вовлечение в волонтерство не только улучшает здоровье и самочувствие, но и способствует продолжению этой деятельности. Иными словами, начав однажды активно участвовать в движении серебряных волонтеров, многие имеют высокие шансы заниматься этим как можно более продолжительное время. При этом у пожилых людей снижается выраженность депрессивных переживаний, при том, что депрессия представляет собой одну из важнейших проблем психического здоровья среди лиц старше 65 лет [7]. Вполне вероятно и другое — при вовлечении в волонтерскую деятельность у пожилого человека могут появиться новые мысли и идеи относительно своих целей и возможностей, и в связи с этим могут появиться неожиданные возможности приобрести оплачиваемую работу, улучшив свое экономическое положение.

**Еще одним привлекательным моментом при вовлечении в добровольческую активность является возможность укрепить свой когнитивный потенциал, продлить активную интеллектуальную жизнь, укрепить память и внимание, улучшить качество жизни.** Современная литература по проблемам когнитивного старения, как специальная, так и популярная, полна полезных рекомендаций по поддержанию

когнитивного благополучия пожилых. Все эти рекомендации можно предложить серебряным волонтерам. Речь идет об интеллектуальных тренировках по укреплению внимания, эпизодической памяти, умения концентрироваться и поддерживать режим осознанности в повседневной деятельности. Эти тренировки удобнее всего осуществлять, используя различные интернет-ресурсы по «тренировке мозга», число которых постоянно растет. Организаторы волонтерских групп для пожилых должны знать, что за последние десятилетия проведено множество исследований, посвященных беспристрастной оценке эффективности компьютеризированных программ, направленных на тренировку когнитивных функций у людей старше 55 лет. Недавно были проанализированы результаты 38-ми таких исследований и выяснилось, что практически во всех случаях наблюдается позитивный эффект. Выраженность эффекта различается — от улучшения на несколько процентов до возрастания отдельных функций в несколько раз [13].

В последнее время в связи с повсеместностью интернета и наличием смартфонов у все большего числа граждан, включая пожилое население, значительно возросли возможности использования веб-ресурсов по тренировке когнитивных функций (внимание, память, ориентации в пространстве, различных способностей и критического мышления). Важным условием является

внутреннее желание и стремление волонтера воспользоваться этими ресурсами. Поскольку ситуация всегда индивидуальна, важно понять, насколько тренировка когнитивных функций нужна и полезна для каждого участника группы. Сложность заключается в том, что отследить начальные признаки когнитивного дефицита достаточно сложно. Он прогрессирует с годами, и не всегда его признаки касаются непосредственно нарушений памяти. Предпосылками как раз являются поведенческие особенности, например, такие как консерватизм, негативизм, отсутствие веры в будущее, излишний традиционализм и отрицание новшеств. В будущем как раз именно это может стать благодатной почвой для ростков слабоумия.

**Здесь уместно подчеркнуть, что вовлечение в волонтерскую активность является универсальным средством, с помощью которого без специальных волевых усилий пожилой человек получает возможность преодолеть ростки консерватизма или негативизма, ассоциированного с возрастом. Само собой разумеется, что участие в новых проектах, освоение новых навыков и необходимость запоминать новую информацию, участвовать в новых социальных контактах и новых видах деятельности прекрасно послужит этим целям. Если к этому добавить навык и привычку осознанно тренировать свои когнитивные функции, используя веб-**

ресурсы, которые популярны в данной группе волонтеров, то принадлежность к волонтерскому центру или движению станут конкурентными преимуществами пожилого человека.

Поэтому организаторы волонтерских групп могут широко использовать идею поддержания когнитивного капитала в качестве дополнительного, но весьма эффективного мотива вовлечения пожилых людей в волонтерскую активность. Привлекая новых участников, пропагандируя свой волонтерский центр или раскрывая перед новыми участниками их перспективы, необходимо постоянно подчеркивать, что в конечном итоге все то новое, с чем они там столкнутся, будет способствовать обретению уверенности в завтрашнем дне, экономической активности, укреплению здоровья. Несомненно, это будет способствовать расширению возможностей по привлечению новых участников в ряды серебряных волонтеров.

**В возрастном сегменте «старше 65» все большее значение приобретает сохранение психического здоровья и когнитивной эффективности. Добровольчество является одним из важных факторов, способствующих этому. В волонтерских центрах необходимо рационально использовать мотивацию сохранения когнитивного капитала при вовлечении лиц старшего возраста в деятельность.**

## РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В РОССИИ

В данном разделе мы рассмотрим модель и этапы создания волонтерского движения среди людей старшего возраста в контексте реалий сегодняшнего дня в России. Социальная интеграция пожилых людей посредством добровольчества является сравнительно новой, но быстро растущей по своему значению темой в Российской Федерации. По-прежнему большинство добровольческих центров предпочитает привлекать на различные мероприятия и акции скорее молодых добровольцев, а пожилые люди довольно часто рассматриваются лишь как получатели добровольных услуг. В целом это связано с низким уровнем доверия к пожилым и существующей (пусть и неявной) возрастной дискриминацией. Основные предубеждения против «возрастных» добровольцев — это то, что они менее мобильны и обучаемы, а значит и не столь продуктивны в своей деятельности.

При этом нужно учитывать все особенности молодежных волонтерских движений и серебряных волонтеров. Каждый из этих

видов активности имеет свои сильные стороны, в случае молодежи — это активность, энергия, желание приобрести навыки и опыт, энтузиазм, в случае серебряных волонтеров — систематичность, уникальный опыт, высокий уровень ответственности, большое количество свободного времени, преданность делу, и порой не меньший энтузиазм.

**Главной особенностью пожилых волонтеров является их жизненный опыт, позволяющий им лучше ориентироваться в видах деятельности, связанных с помощью другим людям, оказанием социальной поддержки или выполнением социальных проектов. В этом смысле пожилые волонтеры — это уникальный ресурс всего общества.**

В свою очередь, участие людей старшего возраста в волонтерской деятельности напрямую влияет как на качество жизни пожилых, так и на обогащение культуры семьи, города и страны в целом, поскольку формируется позитивное отношение к старости, создается новая культура активного и здо-



рового старения. Следовательно, пожилые люди становятся «продуктивными» для всего общества в целом. Помимо этого, многие пожилые добровольцы становятся более восприимчивыми к социальным проблемам и учатся бороться с социальной изоляцией на индивидуальном уровне, улучшают свои знания о правах, а также о возможностях

поддержания и укрепления своего физического и психического здоровья.

Что необходимо знать, и какие шаги предпринять, чтобы организовать эффективно работающее движение (сообщество, группу, центр) серебряных волонтеров? Мы представим это как последовательность задач и действий по их реализации.

## ШАГИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ

ЗАДАЧА	ОПИСАНИЕ
<p>Утверждение координатора волонтерского движения</p>	<p>Целевая аудитория координатора — это волонтеры. <b>Волонтеры нуждаются во многом, прежде всего в сопровождении, мотивации и контроле.</b></p> <p>Например, АНО ЦРСТ «Серебряный возраст» (Москва) предлагает следующий перечень функциональных обязанностей координатора Серебряных волонтеров:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторить мероприятия, где нужны волонтеры, созваниваться с организаторами, узнавать, возможно ли участие серебряных волонтеров, уточнять условия (питание, режим работы, функции волонтеров).</li> <li>2. На всех мероприятиях проводить фотосъемку и готовить тексты для интернет-ресурсов.</li> <li>3. Ежемесячно составлять план работы по развитию серебряного волонтерства на следующий месяц.</li> <li>4. Поощрять волонтеров за их труд, выстраивать и поддерживать систему мотивации.</li> <li>5. Организовывать выездные однодневные экскурсионные поездки для серебряных волонтеров, желательно 1 раз в квартал.</li> <li>6. Организовывать встречи в клубе «Серебряных волонтеров», желательно 2 раза в месяц.</li> <li>7. Организовывать поздравления серебряных волонтеров с днем рождения, подчеркивать их личные достижения.</li> </ol>

8. Организовывать в рамках клуба встречи:

> 1 раз в месяц организовывать встречи с известными личностями (писателями, артистами и пр.); > 1 раз в месяц проводить мастер-классы и тренинги, посвященные различным актуальным аспектам жизни пожилого человека (здоровье, питания, тренировка мозга, культура, искусство, новинки технологий и т.д.).

9. Договариваться с театрами, музеями и пр. о скидках или бесплатных билетах для волонтеров.

10. Регулярно (три раза в неделю) готовить тексты о волонтерах/мероприятиях, сопровождать фотоотчетами и размещать эту информацию на интернет-ресурсах организации (или отправлять пиар-менеджеру).

11. Вести электронную базу действующих волонтеров.

12. Увеличивать количество серебряных волонтеров путем оперативного обзвона по анкетам, участия в профильных форумах и ярмарках. Оперативно включать новых волонтеров в добровольческую деятельность.

13. Взаимодействовать с ресурсным центром поддержки добровольчества по выдаче «Личных книжек волонтера», по участию в их мероприятиях и обучающих программах.

14. Оперативно (на первой встрече с волонтерами) собирать у волонтеров следующую информацию:

> заявления и фото для «Личной книжки волонтера»

> заполненную анкету волонтера

> информировать волонтеров о деятельности и проектах, реализуемых в Центре.

15. Организовывать обучение волонтеров:

> проводить занятия по программе совместно с сотрудниками Центра;

> формировать группы слушателей.

16. Оперативно вносить в общий рабочий календарь все планируемые и прошедшие мероприятия с участием серебряных волонтеров.

17. Формировать и отправлять 1 раз в неделю (по пятницам) еженедельный отчет о проделанной работе директору центра.

18. Взаимодействовать с представителями других волонтерских движений и организаций.

19. Расширять сеть партнеров путем участия в профильных мероприятиях – форумах, конференциях и пр.

20. Развивать социальное волонтерство как приоритетное направление деятельности организации.

**Личность координатора оказывает решающее влияние на развитие добровольческого движения, именно координатор формирует у волонтеров лояльность к движению и преданность делу. Поэтому начиная выстраивать работу движения, в первую очередь, необходимо найти исключительно заинтересованного и вовлеченного координатора.**

## Разработка обучающей программы

Одним из важных условий добровольной работы является то, что добровольцы выполняют только те задачи, которые они реально могут и стремятся выполнять. Многие добровольческие объединения пытаются обеспечить это, проводя оценку навыков добровольцев и предлагая специальные учебные курсы. Эти меры позволяют подготовить пожилых к новым вызовам, связанным с добровольческой деятельностью. Содержание и объем обучения для добровольцев варьируют в зависимости от задач и индивидуальных потребностей волонтеров.

Опыт большинства организаций показывает, что для организации эффективно-го обучения добровольцев старшего возраста необходимо привлекать профессиональных специалистов (к обучению можно привлекать специалистов pro bono, т. е. также на волонтерской основе), что позволит существенно сократить затраты организации.

**Обучение должно включать теоретические и практические блоки, таким образом, волонтеры смогут на практике познакомиться с ключевыми направлениями добровольческой работы, сформировать наиболее полное представление о добровольчестве.**

Примеры обучения волонтеров старшего возраста:

> АНО ЦРСТ «Серебряный возраст» предлагает всем волонтерам пройти комплексный курс «Пять шагов к волонтерству», продолжительностью 24 академических часа. Цель программы: социальная ориентация и вовлечение москвичей пенсионного возраста в активную общественную деятельность, а также расширение возможностей самореализации участников через волонтерскую деятельность. Обучающий курс включает в себя историю волонтерской деятельности, тренинги по эффективной коммуникации и самопрезентации, управлению эмоциями, упражнения на командообразование, а также отдельный блок по знакомству с особенностями общения с людьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми из детских домов и интернатов. (Более подробно программа представлена в приложении).

> В Тюмени Серебряные волонтеры проходят теоретическую и практическую подготовку в областной Школе волонтерского мастерства «Года, несущие радость!» Образовательная программа Школы предусматривает следующие направления: Волонтерское движение, Личная эффективность, Планирование и организация мероприятий, Эффективное командное взаимодействие. Также для участников Школы организованы занятия по самообороне, безопасности в быту, правовой и финансовой безопасности с привлечением в качестве инструкторов и педагогов высококвалифицированных специалистов и т. п.

Хочется отметить, что многие регионы РФ используют программу «5 шагов к волонтерству» как базовую обучающую программу для Серебряных волонтеров. Программа была разработана в 2012 году АНО «Серебряный возраст» (Санкт-Петербург) при поддержке Фонда Тимченко.

	<p>&gt; Европейские добровольческие организации часто организуют курсы по оказанию первой доврачебной помощи, управлению конфликтами, стрессоустойчивости или общению с людьми с инвалидностью.</p> <p>При обучении пожилых необходимо помнить про:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Умеренный темп речи;</li><li>&gt; Необходимость объяснять, зачем они выполняют то или иное упражнение или задачу и что получится в результате — особенно это касается упражнений, цели и результаты которых заранее участникам могут быть не вполне понятны (на знакомство, на командообразование и т. д.);</li><li>&gt; Важности визуализировать информацию, учитывая, что 80% людей — визуалы. Рисунки, схемы, графики, шрифт должны быть большими и читаемыми пожилыми людьми, подавляющее большинство которых имеют ослабленное зрение.</li></ul> <p>С целью удержания добровольцев в группе очень важно организовать непрерывное консультирование и обучение. Консультирование помогает повышать навыки добровольцев старшего возраста, а также позволяет им решать проблемы, которые могут возникнуть во время добровольной деятельности.</p> <p>Помимо традиционных учебных курсов, для волонтеров можно организовать «почту пожеланий», куда каждый волонтер сможет отправить свои предложения по обучению и темы для групповых встреч.</p>
Подготовка помещений и оборудования	<p>Важную роль в организации добровольческого движения играет помещение, оборудованное и адаптированное под физические особенности пожилых людей.</p> <p>Помещение должно отвечать следующим требованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; быть территориально доступно и находится недалеко от остановок общественного транспорта;</li><li>&gt; быть легкодоступным;</li><li>&gt; оборудованным необходимой мебелью и техникой для обучения (важно: комфортными столами и стульями, питьевой водой, туалетной комнатой).</li></ul>
Проведение информационной кампании и набор волонтеров	<p>Существуют различные способы распространения информации о добровольческом объединении.</p> <p>Профессиональный (но затратный по времени и средствам!) — включает различные каналы распространения информации, разработку фирменного стиля, качественных презентационных материалов и применение профессиональных стратегий в области связей с общественностью. Такой способ позволит не только информировать потенциальных добровольцев, но и привлечь к деятельности потенциальных спонсоров.</p>

Другим вариантом является работа на местном уровне через публикацию материалов в местных газетах, распространение листовок и брошюр в местах присутствия людей старшего возраста, поддержание отношений с религиозными и этническими общинами.

В ряде случаев за привлечение новых добровольцев отвечают профессиональные сотрудники организаций, во многих случаях наиболее активные добровольцы прилагают усилия для привлечения новых членов.

Можно выделить два метода набора добровольцев:

#### **«Непрямой» набор**

Значительная часть инициатив по набору не направлена напрямую на привлечение людей старшего возраста к добровольчеству. Добровольчество — это «вторичный эффект». Основная цель этих инициатив — способствовать активному долголетию. Задача состоит в том, чтобы приглашать людей из разных слоев общества с целью оказания помощи и поддержки друг друга, прохождения обучения на темы здоровья. В этой связи добровольная работа предлагается как возможный способ сделать что-то для себя и для других, но не как основной элемент.

Материалы исследований показывают, что пожилые люди часто не знают о своих возможностях и компетенциях и считают, что им нечего привнести в качестве добровольцев. Таким образом, они не считают себя квалифицированными кандидатами для добровольной работы. Подготовительные курсы помогают вовлекать этих людей, во-первых, помогая им увидеть свои сильные стороны, во-вторых, эти курсы могут поддерживать человека старшего возраста после критического события жизни, например, выхода на пенсию или потери члена семьи.

#### **«Прямой» набор**

Задача состоит в том, чтобы максимально охватить тех, кто еще не участвует в добровольческой деятельности посредством проведения информационных встреч на тему добровольчества, распространения информации через «включенных» добровольцев с целью привлечения членов семьи, друзей, соседей.

#### **Примеры:**

> АНО ЦРСТ «Серебряный возраст» предлагает осуществлять набор добровольцев в рамках комплексного подхода повышения занятости пенсионеров и людей предпенсионного возраста. Данный подход подразумевает, что более 40% людей старшего возраста, которые приходят в центры занятости, готовы рассмотреть для себя участие в волонтерской деятельности, однако зачастую им никто не предлагает волонтерство как одну из альтернатив трудовой занятости.

АНО ЦРСТ «Серебряный возраст» является единственным в России центром, который не только оказывает профессиональную помощь людям старшего возраста в трудоустройстве, но и открывает другие возможности занятости, такие как волонтерство. Около 50% серебряных добровольцев центра приходят



из центра содействия трудоустройству, центров занятости. 50% узнает о возможности участия в добровольческой деятельности благодаря форумам и ярмаркам 50+, центрам социального обслуживания населения, СМИ, социальным сетям, собственному сайту организации, а также благодаря «сарафанному радио».

> Центр «ДСВ» (Калининград) осуществляет набор волонтеров благодаря работе с социально ориентированными некоммерческими организациями области, посредством личных контактов и через общественные городские советы.

> Школа волонтеров 55+ (Тюмень) предлагает использовать комплексный подход по привлечению новых волонтеров, который должен включать работу координатора волонтерской программы, ассистентов программы и самих волонтеров [22].

В качестве методов набора предлагается использовать:

1. распространение информации через друзей и знакомых; посредством рекламы на радио и телевидении, в газетах и журналах;
2. наглядную агитацию (стенды);
3. распространение брошюр, пресс-релизов;
4. постоянные рубрики в прессе с перечнем волонтерских вакансий;
5. раздачу информационных листовок среди участников публичных мероприятий;
6. расклейку рекламных объявлений на остановках общественного транспорта и в самом транспорте, а также информирование пассажиров общественного транспорта по внутреннему радио (например, в метро тоже требуется разрешение);
7. распространение информации через волонтерское бюро или волонтерскую ярмарку;
8. посредством проведения бесед и лекций;
9. размещение объявлений на сайтах, в социальных сетях и т.д.

> Программа в Великобритании использует «эффект снежного кома».

Работает это следующим образом: в районных центрах открываются группы, где участникам предлагается пройти короткий курс по вопросам питания, физического и психического здоровья. Всем участникам предлагается привлечь своих друзей и знакомых к обучению, таким образом работает стратегия из уст в уста. Многие из этих активистов вовлекаются в добровольческую деятельность.

Важно отметить, что одним из лучших способов привлечения людей старшего возраста в добровольческую активность является деятельность активных и опытных волонтеров, которые своим примером каждый день доказывают своим сверстникам, что волонтерство — это большое счастье.



	<p>При разработке информационных материалов необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Сделать брошюры привлекательными, используя несколько цветов, крупный шрифт, минимизировать объем используемого текста;</li> <li>&gt; Используйте цитаты, рассказы и отзывы добровольцев, которые уже вовлечены в движение;</li> <li>&gt; Привлекать знаменитостей, которые являются примером для этого поколения;</li> <li>&gt; Меньше использовать слова «старший», «пожилой», все, что имеет негативную коннотацию.</li> </ul>
<p>Формирование базы данных волонтеров</p>	<p>Формирование базы волонтеров является необходимым элементом для выстраивания системной работы добровольческого объединения. В базе должны содержаться данные обо всех волонтерах, которые участвуют в той или иной добровольческой деятельности. Как правило, база включает полные данные про волонтера (ФИО, дата рождения, контактные данные, направления помощи и др. дополнительная информация). База данных должна вестись в электронном виде координатором волонтеров (используйте для этого Excel или Google-документы).</p> <p>Базу данных также нужно вести в единой информационной системе «Добровольцы России» (<a href="http://добровольцыроссии.рф">http://добровольцыроссии.рф</a>), что позволяет оперативно общаться и взаимодействовать с большим количеством организаций, осуществлять рассылки, находить возможности для самореализации, читать и публиковать новости.</p>
<p>Формирование базы партнеров и благополучателей</p>	<p>Важно не только подготовить волонтеров старшего возраста к работе, важно показать возможности, где волонтеры могут быть полезными, где они смогут применить свой опыт и знания, почувствовать свою значимость, а главное реализоваться.</p> <p>Для этого необходимо привлекать партнерские организации, которые нуждаются в добровольческой помощи — благотворительные организации/фонды, детские дома, хосписы, учреждения культуры, дома престарелых др.</p> <p>Для эффективного взаимодействия необходимо заключать партнерские договоры и проговаривать условия работы, дополнительного обучения и поощрения серебряных волонтеров. <b>Внимательно относитесь к выбору партнеров</b>, не редко встречаются случаи, когда к волонтерам относятся невнимательно, не оказывают необходимой поддержки, не поощряют их работу. Как результат, волонтеры получают негативный опыт, который может стать препятствием для продолжения волонтерской деятельности. Серебряные волонтеры довольно ранимы и очень чутко чувствуют отношение к себе!</p>

Включение волонтеров в добровольческую деятельность

Проводя теоретическое обучение волонтеров старшего возраста уделите достаточное время для практики, во время которой волонтеры смогут познакомиться с различными направлениями волонтерской работы. Знакомить волонтеров с практической работой можно после нескольких вводных занятий. Важно соблюдать следующие принципы:

- > «Наставничества»: закреплять за начинающими волонтерами более опытных, которые могут поддержать и помочь советом. Для более опытных волонтеров это будет хорошей мотивацией продолжения их деятельности;
- > «Много, но по чуть-чуть»: предлагать на выбор разные направления помощи, продолжительностью не более 2-3 часов;
- > «Обучение через опыт»: продолжайте проводить обучение прямо на площадке, обеспечивайте обратную связь.

В числе самых популярных сфер волонтерской деятельности среди пожилых людей в России — спортивное и событийное волонтерство, уборка и благоустройство территорий, помощь сиротам, людям с ограниченными возможностями или бездомным, уход за животными, контроль за деятельностью жилищно-коммунальных услуг, а также просветительские лекции, проведение обучающих мероприятий, наставничество, всевозможные варианты туристических экскурсий, добровольчество в экстренных и чрезвычайных ситуациях.

Примеры:

- > В Тюмени получил широкое развитие проект, вовлекающий активистов пенсионного возраста в обучение населения правилам поведения на улице и во время дорожного движения населения города (района), проведение профилактических акций (создание волонтерского Отряда взаимодействия с ГИБДД «Дорожный патруль 55+»).
- > В Петербурге уже много лет существует проект «Зоопарк круглый год». Серебряные волонтеры помогают в организации просветительских лекций и мастер-классов для детей, проводят экскурсии и творческие квесты.
- > В Иркутске серебряные волонтеры оказывают услуги пожилым гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, больным, одиноким людям. Волонтеры ухаживают за своими подопечными, помогают по дому, помогают в оформлении документов, сопровождении в больницу.
- > В Дании распространены проекты при участии лиц старшего возраста, включающие проведение мероприятий, мастер-классы, помощь в магазинах секонд-хенд, участие в работе центров помощи молодым мамам (проект по аналогии нашего проекта «Бабушка на час»), проект «Зеленые медсестры» — волонтеры, помогающие в больницах.
- > В Японии распространены экскурсоводы старшего возраста, которые ради собственного удовольствия проводят экскурсии.

Важно предложить серебряным волонтерам на выбор несколько направлений участия в волонтерской деятельности, дать возможность «попробовать на вкус» волонтерство и сделать свой выбор.

**Важно предложить серебряным волонтерам на выбор несколько направлений участия в волонтерской деятельности, дать возможность «попробовать на вкус» волонтерство и сделать свой выбор.**

#### Мотивация волонтеров

В основе мотивации серебряных волонтеров лежит желание узнавать что-то новое, быть наставниками молодому поколению, иметь общественное признание и быть нужными. Материальное стимулирование не является приоритетным мотивом. Это подтверждается и социологическим опросом ВЦИОМ. Возрастные волонтеры имеют иную мотивацию по сравнению с молодыми. 42% ведущей мотивацией считают ощущение собственной значимости, 36% — возможность самореализации, 34% — стремление решить общие задачи социума, 34% видят в волонтерстве возможность качественно и с пользой проводить свободное время [23].

Волонтерство часто поощряется. Однако только 28% волонтеров считает поощрения необходимыми, а 91% волонтеров, которые разово или систематически получают вознаграждения и поощрения, сообщили, что и дальше будут заниматься волонтерством, даже если поощрений не будет [23].

Несмотря на это, поддержка волонтеров старшего возраста необходима, ниже приведены несколько примеров подобной поддержки в региональных организациях серебряных волонтеров.

Примеры:

- > В Тюменской области система поддержки добровольчества включает: возможность участия в бесплатных досуговых мероприятиях, мастер-классах; вручение пригласительных билетов на выставки, кинопоказы, театральные постановки; предоставление возможности посещения бесплатных оздоровительных и СПА-процедур; участие в ежегодных региональных съездах волонтеров; проведение конкурсов, тематических «баттлов» среди серебряных волонтеров; статьи в печатном издании, сайте организации или видеосюжет о деятельности волонтера; вручение сувенирной продукции с символикой движения.
- > Московские организации поощряют волонтеров вручением грамот, личных наград, льготными билетами на культурные мероприятия, проведением конкурсов и премий с целью выявления лучших волонтерских практик.
- > В Японии действует уникальная система поощрения волонтеров — «Банк времени», который предусматривает накопление волонтерских часов с целью их обмена в будущем на эквивалентную помощь для самого волонтера или членов его семьи.

Все формы поощрения формируют у волонтеров пожилого возраста чувство значимости своего труда. Кроме того, у них возникает осознанное ощущение принадлежности, нужности, полезности.

	<p>В целом необходимо исключать факторы, которые снижают мотивацию или ведут к отказу от волонтерской деятельности.</p> <p><b>Необходимо способствовать самостоятельной и ответственной деятельности волонтеров. Программа мотивации волонтеров должна базироваться на различных материальных и нематериальных стимулах.</b> Признание деятельности волонтеров необходимо осуществлять как на местном, так и на региональном уровнях, при этом руководство личным примером должно всячески поддерживать и мотивировать волонтеров. Говоря о материальных стимулах, следует отметить, что важна не стоимость, а регулярность и искренность выражения признания.</p> <p><b>Индивидуальный подход к каждому волонтеру сможет закрепить мотивацию добровольных помощников.</b></p>
<p>Создание единой системы информирования волонтеров</p>	<p>Важным инструментом для сопровождения волонтеров старшего возраста является налаженная коммуникация. Большинство центров серебряных волонтеров для коммуникации используют достаточно стандартные средства — информирование посредством телефона, группы в социальных сетях (Одноклассники, ВКонтакте), рассылки на почту. Однако эти способы не позволяют мобильно взаимодействовать с волонтерами. Хорошим примером является создание групп в мессенджерах (WhatsApp, Viber). Такие способы коммуникации требуют небольшого дополнительного обучения, которое можно рассматривать как повышение ИТ-грамотности.</p> <p>К примеру, для всех московских волонтеров были организованы 3-х часовые курсы по использованию смартфона и работе в мессенджерах. После была создана общая группа с установленным регламентом для общения. Группу администрирует координатор волонтеров, однако каждый из волонтеров имеет возможность активно участвовать в переписке, предлагать свои идеи по улучшению деятельности движения.</p>
<p>Распространение опыта и взаимодействие с общественностью, СМИ, властью, бизнесом</p>	<p>Выстраивая работу с волонтерами, уделите время на расширение партнерских связей. Важно выстроить отношения с региональной властью, которая может оказывать помощь в развитии движения. Как правило, в каждом регионе существуют меры государственной поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций, а также программы по популяризации добровольчества.</p> <p>Важно также заручиться поддержкой средств массовой информации, которые могут информационно поддерживать работу движения — от публикации небольших рекламных сообщений о наборе волонтеров, до специальных проектов, которые будут рассказывать о деятельности серебряных волонтеров.</p>

Необходимо систематически проводить оценку деятельности волонтерского движения, а также составлять отчеты о деятельности для доноров и других заинтересованных сторон.

В связи с этим важно обеспечить постоянную фото- и видеофиксацию всех мероприятий. Это, как правило, с удовольствием делают сами волонтеры, делясь потом информацией. Целесообразно осуществлять планирование деятельности волонтерского движения вместе с активными волонтерами. Это позволит не только сформировать планы на ближайшее время, но и спроецировать образ волонтерского движения в будущем. В работе с серебряными волонтерами желательно пользоваться набором простых правил, направленных на постоянное оказание внимания к пожилым людям, эти действия улучшают обстановку в волонтерской среде.

Вовлечение пожилых людей в добровольческую активность могут осуществлять не только специально созданные для этих целей центры или общественные организации, но и иные организации социальной направленности, оказывающие услуги населению, осуществляющие поддержку социально-незащищенных групп, лиц с ограниченными возможностями, детей-сирот и т. д. Важно отметить, что на сегодняшний день движения Серебряных волонтеров создаются и функционируют на базе:

- > некоммерческих организаций (АНО «Серебряный возраст» (Санкт-Петербург), АНО ЦРСТ «Серебряный возраст» (Москва), АНО «Серебряный возраст» (Анапа);
- > геронтологических центров (АУ СОН ТО и ДПО «Областной геронтологический центр «Тюменский региональный благотворительный фонд «Старшее поколение»;
- > комплексных центров социального обслуживания населения (КЦСОН г. Владикавказ, КЦСОН Камышловского района (г. Камышлов);
- > ветеранских организаций (Региональный ресурсный центр «Серебряные волонтеры Дона» на базе Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» по Ростовской области);
- > университетов и молодежных волонтерских объединений (Команда «СОВ» на базе Волонтерского центра Омского государственного университета путей сообщения, Академия Серебряного возраста на базе Волонтерского центра Кубанского государственного университета);
- > пенсионных фондов (Университет «третьего возраста» г. Москвы и Московской области Пенсионного фонда России, Университет «третьего возраста» Волгоградской области Пенсионного фонда России).

Существуют примеры отдельных инициатив волонтеров старшего возраста, которые не имеют юридического лица и рабо-

тают полностью на общественных началах (Магнитогорский союз Серебряных волонтеров).

Ниже мы приводим некоторые рекомендации организациям, привлекающим серебряных волонтеров, разработанные западными агентствами, пропагандирующими волонтерство среди пожилых людей. Многие из них совпадают с изложенными выше, но некоторые отражают неучтенные полезные моменты [7, 8].

Прежде всего, убедитесь, что практики работы с серебряными волонтерами отражают непредвзятое отношение к лицам старшего возраста, совпадают с их интересами. Постарайтесь, чтобы вопрос возраста не был на повестке дня, относитесь к каждому исключительно с точки зрения его индивидуальных способностей. Распределяйте задания в соответствии с возможностями и интересами каждого. Обучайте вновь прибывших, инвестируйте в волонтера. Предлагайте как можно более широкий набор вариантов деятельности. Постоянно подчеркивайте, что добровольческая деятельность положительно сказывается на многих аспектах жизни, включая физическое и психическое здоровье. Обращайте внимание на социальную значимость деятельности, ее общественную пользу. Учитывайте мотивацию волонтера, его склонности к той или иной деятельности. Подкрепляйте веру во-

лонтера в себя, поддерживайте, хвалите, не забывайте о поощрениях и оплате карманных расходов волонтера. Стремитесь к тому, чтобы лица, с которыми волонтеры могут сталкиваться в своей деятельности, понимали их возможности и ограничения, преодолевали свои собственные стереотипы относительно пожилых людей. Проявляйте гибкость (в вопросах времени, индивидуальных обязанностей и т. д.), обеспечивайте личную поддержку каждому, проявляйте ответственность. Уделяйте большое внимание коммуникации с волонтерами, будьте с ними постоянно на связи.

В обзоре, подготовленном по инициативе британского Home Office по добровольчеству среди пожилых, содержатся следующие полезные рекомендации, пригодные для использования в любых условиях и отражающие реалии последнего времени.

Организация (структура, группа), которая вовлекает пожилых людей в качестве волонтеров должна иметь в виду, что:

- > эффективное вовлечение волонтеров старшего возраста более всего зависит от личных контактов и использования социальных сетей;
- > контакт с потенциальными волонтерами наиболее эффективен, если учтены их собственные интересы, а также если им предоставлен как можно более широкий спектр видов деятельности в рамках их волонтерства;

> возможности для добровольчества пожилых людей должны быть гибкими, чтобы учитывать другие их обязательства, и открытыми, с тем, чтобы добровольцы могли формировать свою роль, а не только принимать заранее продуманные роли;

> отбор и обучение должны соответствовать роли и контексту добровольческой деятельности;

> возможности для волонтерства должны быть как можно более разнообразными и не ограничиваться предубеждениями (например, подбор «соответствующих» задач для пожилых добровольцев);

> необходимо выявлять и преодолевать барьеры, препятствующие добровольчеству со стороны пожилых людей;

> серебряные добровольцы — ценный ресурс; они приносят с собой в организацию много нового и интересного, они должны быть признаны и оценены.

Таким образом, вовлечение пожилых людей в добровольческую активность — не-

простая задача, которая требует творческого подхода и постоянного энтузиазма.

Ключевым фактором успеха является уважение и внимательное отношение к потенциальным волонтерам, поиск и использование разнообразных (порой неявных) мотивов, которые движут каждым человеком. В этом смысле еще раз необходимо подчеркнуть, что использование мотивации поддержания и укрепления здоровья является универсальной мотивацией и может быть использована очень широко.

**Организационные вопросы являются ключевыми при формировании групп серебряных волонтеров. Организации и структуры, занятые подобной деятельностью, должны соблюдать ряд принципов и правил, среди которых ведущими являются уважение к интересам пожилых людей, непредвзятое отношение и преодоление любых видов дискриминации и предубеждений.**



## РАЗДЕЛ 4. ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЕРОВ

**Эмоциональное выгорание — это чаще всего проблема тех волонтеров, которые непосредственно участвуют в помощи другим людям (детям-сиротам, лицам с ограниченными возможностями, пациентам больниц, хосписов, ВИЧ-инфицированным, беспомощным старикам и т. д.).**

Эмоциональное выгорание также порой сопутствует стереотипной и нетворческой деятельности. В принципе, основным средством профилактики этого явления является возможность выбора деятельности в соответствии с наклонностями и наличие свободной воли. Как мы уже отмечали, волонтерство — это свободная деятельность свободных в своем выборе людей, и уже одно это делает волонтера более устойчивым к выгоранию. Важнейшим условием в связи с этим является предоставление пожилым волонтерам широкого спектра возможностей и распределение обязанностей в связи с возможностями и склонностями каждого, а также внимательное наблюдение за волонтерами со стороны организаторов и своевременное выявление первых признаков выгорания.

Тем не менее, иногда ситуация, в которую оказываются вовлечены пожилые волонтеры, действительно несет в себе элементы вероятного снижения эффективности и утомления. Так, во многих странах значительная часть потребностей нетрудоспособных лиц преклонного возраста в поддержке и помощи обеспечивается за счет неформального ухода, нередко силами членов семьи, тоже старших возрастных групп. В связи со старением населения число таких людей растет, например, в США уже сейчас около 10% населения так или иначе (формально, по долгу службы, или неформально, как члены семьи) вовлечены в помощь другим людям. Соответственно, растет и доля пожилых людей, участвующих в подобной деятельности. Заботятся о престарелых, главным образом женщины, среди которых около 10% лиц в возрасте  $\geq 75$  лет.

Если волонтеры старшего возраста участвуют в такой деятельности, риск синдрома эмоционального выгорания у них растет, и на них распространяются все вытекающие из этого проблемы — усталость, раздражительность, ощущение постоянного стресса,

депрессия, тревога, снижение эмпатии по отношению к подопечным, пренебрежение своими обязанностями, отсутствие удовольствия от выполняемой работы или даже отвращение к ней. Все эти признаки означают снижение качества жизни волонтера и повышают риск различных заболеваний, включая депрессию.

Эмоциональное выгорание — сложное явление, по-разному описываемое разными авторами. Так, американские психологи К. Маслач и С. Джексон, полагают, что синдром выгорания включает в себя эмоциональное истощение, негативное отношение к подопечным и ослабление мотивации к личным достижениям. Оно проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в ослабленном чувстве собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. Основными признаками синдрома выгорания являются изменения в поведении (частые опоздания на работу, уединение, употребление психоактивных веществ), изменения в чувствах (утрата чувства юмора, гнев, обида, вина, повышенная раздражительность, бессилие), изменения в мышлении (снижение способности к концентрации, ригидность мышления, циничное и негуманное отношение к подопечным), изменения в состоянии здоровья (нарушения сна, утомляемость, усталость и

истощение в течение дня, нарушение психического и соматического здоровья).

В. В. Бойко рассматривает синдром выгорания как выработанный личностью механизм психологической защиты, характеризующийся в основном нарушениями эмоциональной сферы.

Выгорание представляет собой приобретенное в результате переутомления стереотипное эмоциональное поведение, включающее в себя три последовательно наступающие фазы, а именно:

1. напряжение, включает такие симптомы, как переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», тревогу и депрессию;
2. резистенция, включает такие симптомы, как неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, экономию эмоций, пренебрежение своими обязанностями;
3. истощение, включает такие симптомы, как эмоциональный дефицит, эмоциональную отстраненность, личностную отстраненность. На этой стадии возможны болезненные проявления — психосоматические и вегетативные нарушения (проблемы с артериальным давлением, нарушения сна и т. д.).

Другие авторы считают, что синдром эмоционального выгорания сводится к двум явлениям — эмоциональному истощению

и деперсонализации. Первый компонент проявляется в виде жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Второй компонент проявляется в изменении отношения к тем, кому приходится оказывать помощь, либо к себе. Есть также точка зрения, что эмоциональное выгорание является, по сути, комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, причем главный фактор эмоционального выгорания — это эмоциональное истощение.

Существующая практика позволила выработать целый ряд рациональных предложений по профилактике эмоционального выгорания у представителей помогающих профессий, в основном на примерах хосписов и центров для ухода за больными детьми или ВИЧ-инфицированными [14, 15]. Они включают типичные меры: от предоставления отдыха до оказания профессиональной психологической помощи. Подчеркивается роль организатора: он должен быть в значительной степени психологом и обязательно — внимательным человеком, способным заметить признаки выгорания среди членов группы.

По большому счету главное, что нужно сделать, если волонтер испытывает перечисленные выше симптомы, это предоставить ему «передышку», предоставить ему «отпуск» или возможность сменить деятель-

ность. Все это имеет важное значение для защиты как ухаживающих, так и самих пожилых людей от риска негативных последствий для здоровья и проблем социального плана. **Организации, привлекающие волонтеров пожилого возраста, должны стараться поддерживать связи с медицинскими учреждениями геронтологического и гериатрического профиля, службами психического здоровья в своем регионе, чтобы помочь получить приоритетное обслуживание тем, у кого возникают проблемы со здоровьем и самочувствием. Это помогает профилировать выгорание и дает волонтерам чувство защищенности.**

Большое значение имеет дух коллективизма, взаимопомощь и взаимоподдержка, пропаганда веб-ресурсов волонтерского сообщества (в качестве примера можно привести благотворительные фонды «Подари жизнь» или «Старость в радость»). Большая роль принадлежит координатору группы серебряных волонтеров, рациональному распределению обязанностей между опытными добровольцами и новичками движения. При появлении признаков выгорания часто иногда необходима поддержка профессионального психолога. Большую роль играют дебрифинги, неформальные встречи членов группы, открытое обсуждение проблем и трудностей, поддержание командного духа. Существуют группы самопомощи, которые организуют сами волонтеры, группы в соци-



альных сетях, где делятся рецептами преодоления симптомов утомления.

Здесь нужно сказать, что жизненный опыт людей старшего возраста во многих случаях играет протективную, защитную роль, помогая им преодолевать возникающие психологические проблемы. Применительно к пожилым можно рекомендовать не прямые способы профилактики, например, пропагандируя здоровое и активное старение как стратегию (о чем шла речь в Разделе 1). По сути эта стратегия и все ее компоненты являются способами профилактики выгорания и других психологических проблем пожилых людей. В связи с этим в группах серебряных волонтеров большее значение приобретают образовательные и информирующие технологии, а не только беседы с психологом, который может оказаться намного моложе, чем его пациент.

**Специфических методов и каких-то особых технологий борьбы с эмоциональным выгоранием не существует. Основным способом является отстранение пожилого волонтера от деятельности, которая начинает приносить ему вред (если он сам не прервет эту деятельность). В этом плане еще раз нужно подчеркнуть — организатор волонтерского движения должен быть способен вовремя заметить нарастающие проблемы у волонтера. Хорошим подспорьем может послужить помощь других волонтеров, для этого все участники волонтерской группы**

**должны быть проинформированы о том, что такое синдром выгорания и каковы его основные проявления.** Поэтому раннее выявление проблемы и предоставление волонтеру альтернатив (смена деятельности, временный отдых, переход в другую волонтерскую группу) в большинстве случаев является решением проблемы. Вся волонтерская активность должна служить целям активизации и социализации пожилых людей, источником укрепления их здоровья и психологического благополучия, а не фактором дополнительного стресса.

**Профилактика эмоционального выгорания скорее всего понадобится тем серебряным волонтерам, которые вовлечены в помогающую деятельность и оказание помощи нуждающимся или чья деятельность отличается монотонностью. Основными средствами борьбы с выгоранием является передышка или смена деятельности.**

**Стратегия здорового старения является естественным средством борьбы с выгоранием, информирование о симптомах выгорания всех волонтеров способствует раннему выявлению этой проблемы.**

## РАЗДЕЛ 5. МЕДИЙНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЕКТОВ

Находитесь ли вы только в самом начале пути по созданию добровольческого движения среди людей старшего возраста или достигли достаточно серьезных результатов, не забывайте про самое главное — о необходимости рассказывать про ваши успехи и достижения.

**О вашей деятельности должны знать, причем не только вы и те волонтеры, которые входят в движение, но и местное сообщество — представители государственных структур, некоммерческих организаций, бизнес-сообщества и СМИ. Только бла-**

**годаря проактивной позиции в сфере информирования, можно добиться значимых результатов.**

Грамотный и эффективный PR позволяет решать целый комплекс задач: от формирования доверия к деятельности волонтеров со стороны местного сообщества и желания поддержать и стать участником, до поиска ресурсов, в том числе финансовых.

С первого дня создания движения необходимо думать про его позиционирование и создание бренда, для этого:

### 1. СОЗДАЙТЕ ВИЗУАЛЬНЫЙ СИМВОЛ ВАШЕГО ПРОЕКТА/ДВИЖЕНИЯ

Ниже представлены логотипы движений «Серебряные волонтеры» в регионах России:



**2. СОЗДАЙТЕ СЛОГАН**, который будет выражать ваше социальное послание, которое вы хотите донести обществу. Например, слоган движения «Серебряные волонтеры СПб» звучит так: «В 55 лет жизнь только начинается!», слоган АНО «Центр новых возможностей 50+» формулируется следующим образом: «Счастье возможно в любом возрасте».

Важным элементом является формулировка миссии движения (организации). Опишите принципы и ценности вашей деятельности, то ради чего вы создаете свое движение, то ради кого и чего вы работаете. Именно эти ценности станут основой вашего движения, их должны будут разделить все участники движения и передавать каждому новому волонтеру.

**Вот как описывает свои ценности движение «Серебряные волонтеры СПб»:**

- > Мы меняем качество жизни пожилых граждан, превращаем их из потребителей (пассивных получателей благ) в активных участников общественных процессов.
- > Мы улучшаем межпоколенческое взаимодействие, налаживаем связи, занимаемся патриотическим воспитанием молодежи.
- > Мы движемся по всей стране, мы стараемся улучшить качество жизни максимального большого числа граждан пожилого возраста.
- > Мы хотим увеличить число специалистов, которые работают с гражданами пожилого возраста.
- > Мы хотим общаться и взаимодействовать

с международными партнерами.

- > Мы хотим, чтобы тема Пожилых — стала одной из ключевых тем в Стратегии Развития нашей страны.

**3. СОЗДАЙТЕ САЙТ**, который будет рассказывать о вашей работе. Сайт должен иметь доменное имя (адрес сайта), которое легко запомнить. Не обязательно создавать технически сложный сайт и вкладывать в его разработку большие ресурсы, можно использовать бесплатные конструкторы, например, Тильду — <https://tilda.cc/ru/>.

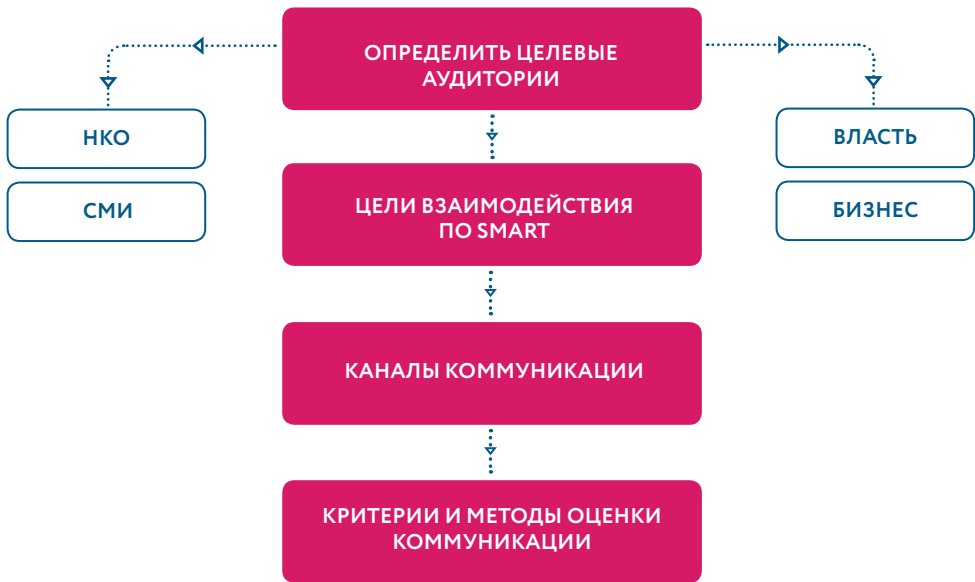
**4. СОЗДАЙТЕ СТРАНИЦУ В ЕДИНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЕ «ДОБРОВОЛЬЦЫ РОССИИ»** (<http://добровольцыроссии.рф>).

Развивая страницу на едином портале для волонтеров, вы продвигаете деятельность своего Центра, расширяете возможность привлечения новых волонтеров и партнеров к его работе. Система позволяет публиковать новости, размещать мероприятия и проекты.

**5. СОЗДАЙТЕ ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

Определите площадку, в России это может быть ВКонтакте, Одноклассники или Фейсбук. Каждое из сообществ имеет свою целевую группу. Социальные сети можно использовать как для общения волонтеров, так и для продвижения движения во внешнем пространстве.

## ДЛЯ ВЫСТРАИВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ЦЕЛОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИНЦИПЫ, ИЗЛОЖЕННЫЕ НА СХЕМЕ:



Для повышения узнаваемости бренда привлекайте медийных персон и звезд, известных людей, которые интересны вашей целевой группе и максимально подходят вашему бренду, создавайте качественные информационные поводы, которые будут интересны журналистам. Учитывая социальный характер продвигаемого бренда, можно, при правильной расстановке акцентов, рассчитывать на участие ярких личностей в продвижении Вашего бренда на

волонтерской основе. Обратитесь к тем, кому уже тоже «за 60», они не откажут в том, чтобы продвигать бренд, связанный с активностью пожилых людей.

**Пиар и медийное сопровождение являются важными компонентами волонтерской активности, используйте любые возможности, чтобы рекламировать добровольческую активность пожилых людей.**

## РАЗДЕЛ 6. ПРИВЛЕЧЕНИЕ РЕСУРСОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ВОЛОНТЕРСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (фонды, государственные источники, бизнес и т.д.)

Любая деятельность или активность требует ресурсов и финансовой поддержки. Если вы планируете системно выстраивать работу с серебряными волонтерами, вам потребуются ресурсы. Одна из самых распространенных ошибок, которую допускают многие организаторы добровольческих движений, заключается в том, что все пытаются сразу найти денежные ресурсы на финансирование своей деятельности. При этом они сталкиваются с большими сложностями, что приводит к разочарованию и сомнениям относительно успешности выбранного пути. Поэтому, прежде чем начинать активный поиск денег, разберитесь, какие из других видов ресурсов могут заменить для вас денежные. Здесь мы постараемся прокомментировать некоторые возможности.

**Помещение.** Это очень важный ресурс для волонтерского объединения, так как люди должны иметь возможность собираться вместе, обсуждать свои успехи, планиро-

вать работу и просто попить чаю. Для первоначальной работы вы можете обратиться в городские или региональные добровольческие центры, которые уже имеют свои помещения и часто абсолютно бесплатно предоставляют свои площадки для только начинающих добровольческих объединений. В качестве долгосрочной инициативы за помещением можно обратиться в государственные структуры. На государственном уровне имущественная поддержка НКО в виде предоставления им нежилых помещений давно существует в виде федеральных законов и постановлений правительства (статья 31.1 ФЗ №7 «О некоммерческих организациях», постановление правительства РФ №1478 «Об имущественной поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций»).

В небольших городках можно обратиться за помощью в местную школу, помещения которых в вечернее время обычно пустуют. Многое при этом зависит от отношений



между организаторами движения и местной властью, школьными и другими администрациями.

**Помощь специалистов pro bono.** Для организации обучения для пожилых людей, например, при проведении занятий по повышению компьютерной грамотности и здоровому питанию, а также квалифицированная юридическая помощь может быть получена вами абсолютно бесплатно. Для этого вам необходимо привлечь специалистов, которые будут готовы потратить несколько часов или один день на благотворительную деятельность.

На сегодняшний день существует большое количество коммерческих компаний, которые готовы тратить свои часы на «доброе дело» — от разработки макета для буклета до проведения мастер-класса и организации экскурсии. К примеру, вы можете привлечь pro bono волонтеров для ежемесячных встреч клуба волонтеров, организации тренингов.

**Товары и услуги.** Многие компании готовы предоставить часть производимого товара — печенье, средства гигиены, канцелярские товары, если их помощь будет отражена во время акций серебряных волонтеров. Для получения таких товаров, необходимо лишь обратиться в компанию — написать письмо-просьбу, в которой объяснить цель вашей просьбы и социальную значимость.

**Если вам удалось получить бесплатно услуги или товар, то не забудьте поблагодарить партнеров, напишите благодарственное письмо, пригласите на отчетное мероприятие. Тогда вы сможете еще не один раз обратиться за помощью.**

**Государственные источники финансирования.** Под государственными источниками понимаются денежные средства из бюджетов разных уровней — от местного до федерального. За поддержкой можно обращаться в муниципальные образования, администрацию района или города, а также в городские профильные комитеты. Городские комитеты, как правило, имеют бюджет на реализацию социально значимых проектов и программ. Из государственных источников можно получить финансирование на простые статьи расходов — оплата труда, расходные материалы, аренда помещения. Для получения финансирования нужно провести предварительную работу — познакомиться с представителями профильных комитетов, заручиться поддержкой деятельности, продемонстрировать результаты деятельности серебряных волонтеров.

**Особое внимание стоит обратить на Конкурс президентских грантов (<https://президентскиегранты.рф>). В конкурсе могут участвовать некоммерческие неправительственные организации. В рамках конкурса существует 12 направлений поддержки, для**

## В ЦЕЛЯХ ФАНДРАЙЗИНГА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ:



**волонтерских инициатив существует отдельная номинация: «Развитие институтов гражданского общества».**

**Фонды (российские и иностранные).** Задача фондов — это распределение денег на социально значимые проекты, для этого

большинство фондов реализует грантовые программы. Фонды имеют четкие, открытые и понятные процедуры финансирования. Фонды предпочитают финансировать проектную деятельность, которая имеет инновационный характер и дает ясный и измеримый эффект, а не регулярную

работу. От фонда можно получить длительную поддержку — от полугода до 3 лет, что дает устойчивость деятельности организации и возможность планировать и выстраивать системную работу.

**Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко с 2012 года проводит всероссийский конкурс «Активное поколение» (<http://timchenkofoundation.org/activities/assistance/grants/>). Конкурс ориентирован на поддержку проектов некоммерческих организаций и инициативных групп граждан, направленных на оказание необходимой помощи пожилым людям и приобщение их к активному участию в жизни общества. Особенно это касается жителей малых городов и сел, где более половины местного населения — люди преклонного возраста.**

Основным инструментом программы являются гранты, выделяемые на конкурсной основе на реализацию широкого спектра гражданских инициатив. Благодаря небольшим суммам грантов и организации конкурсного распределения через региональных партнеров, доступ к финансированию открывается для проектов самых отдаленных территорий, в том числе от физических лиц и незарегистрированных групп граждан.

**Коммерческие структуры.** Прежде чем обращаться в коммерческую компанию, поста-

руйтесь узнать, в каких сферах деятельности компания уже оказывает поддержку, есть ли у нее корпоративные благотворительные программы. Старайтесь контактировать с первыми лицами компаний, как правило, именно от них зависит решение о поддержке, проясните мотивы оказания помощи — они могут быть личными или ориентированными на решение PR или GR задач.

Постарайтесь добиться именно личной встречи, она позволит вам эффективнее презентовать свой проект, больше узнать о мотивах и обсудить варианты сотрудничества.

**Частные пожертвования.** Частные пожертвования все больше становятся популярными. Собирать такие пожертвования можно как на офлайн-, так и онлайн-мероприятиях. Для сборов в сети интернет используйте популярные краудфандиговые платформы (Добро.mail.ru, Благо, Планета), запускайте акции по сбору в социальных сетях или организуйте День рождения в пользу вашей работы на платформе «Пользуясь случаем».

**Для успешной деятельности не забывайте:**

1. Поблагодарить ваших доноров — напишите письмо, приложив фотографии, которые иллюстрируют вашу работу; подарите сувенир, сделанный вашими подопечными; напишите пост в социальных сетях или на вашем сайте.

2. Сдавать отчетную документацию — содержательный и финансовый отчет, и делайте это вовремя.

3. Будьте на связи с вашими благотворителями — поздравляйте с праздниками, приглашайте на ключевые события, в ваши проекты, где они могут познакомиться с вашей работой.

#### **Краткий справочник по фондам:**

<https://президентскиегранты.рф> —

Фонд президентских грантов

<http://www.crno.ru> — Центр развития не-

коммерческих организаций

<http://fund-raising.ru> — Ассоциация

фандрайзеров

<http://vsekonkursy.ru> — Все конкурсы

<http://www.donorsforum.ru> — Форум

Доноров

<http://www.cafrussia.ru> — Благотворитель-

ный фонд КАФ

<http://timchenkofoundation.org> —

Благотворительный фонд Тимченко

<http://newpravkonkurs.ru> — Фонд Соработ-

ничество  
<https://planeta.ru> — краудфандинговая плат-

форма Планета  
<https://dobro.mail.ru/> — краудфандинговая

платформа Добро.mail.ru  
<https://takiedela.ru> — фонд «Нужна

помощь»  
<https://sluchaem.ru> — платформа «Пользу-

**В целях поиска ресурсов для реализации программ серебряного волонтерства необходимо использовать все возможные источники финансирования — от местных бюджетов до благотворительных фондов и коммерческих структур.**

**Это системная и постоянная работа, включающая как непосредственно фандрайзинг, так и изыскание не прямых источников ресурсов.**

## РАЗДЕЛ 7. РАЗРАБОТКА МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ И ИХ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЕРОВ

В современной ситуации, когда внедрение технологических новшеств (особенно в сфере информационных технологий) происходит с необычайной быстротой, в большей мере страдает старшее поколение, не успевающее за новшествами и испытывающее фрустрацию из-за своего отставания. При этом пожилые люди оказываются под двойным давлением «между традициями и модернизацией», не желая потерять свои ценности и идеалы с одной стороны, и стараясь не отстать от технологий — с другой. В то же время, молодежь также испытывает психологические трудности из-за происходящего. С одной стороны, быстро развивающаяся технологическая и потребительская среда влечет к себе новизной и динамичностью, свойственной молодежи, с другой — старшее поколение пропагандирует свои взгляды, традиции и ценности. Есть опасения, что старшее поколение, в силу того, что теряет свои экспертные функции в плане передачи знаний и технологических умений, одновременно утрачивает моральный авторитет. Вследствие этого нарастает раз-

рыв между молодежью и пожилыми, страдает трансгенерационная передача смыслов, ослабевает культурное влияние старшего поколения, утрачиваются смысловые ориентиры, и в конечном итоге нарастает уровень стресса и тревоги у всех, как у пожилых, так и молодых [16].

Одним из реальных способов справиться с этой ситуацией или хотя бы ослабить ее негативное влияние служат межпоколенческие проекты, объединяющие пожилых людей и детей, пожилых, детей и молодежь и т. д. В России в последнее время такие проекты иницируются в основном в таких сферах, как патриотическое воспитание, этика, информационные технологии, добровольчество, культура, творчество, поддержание традиций. В различных странах есть множество примеров таких проектов более прагматичной направленности. Так, в США уже десятилетия существует программа Experience Corps® ([www.aarp.org/experience-corps/](http://www.aarp.org/experience-corps/)), название можно перевести как Корпус Умудренных Опытном (просматривается аналогия с Peace Corps — Кор-

пус Мира). Эта программа вовлекает лиц старше 50 лет в волонтерское движение в начальных школах, где они проводят индивидуальные (или в малых группах) занятия с учениками начальных классов, помогая им осваивать школьный материал. Они также выступают в роли помощников учителей, поддерживая порядок и благоприятную обстановку в школе. Программа приобрела широкое распространение уже 15 лет назад, сегодня охватывает 22 города США, помощь оказывается 30 тысячам учеников.

**Еще одним направлением, позволяющим вовлечь пожилых людей в межпоколенческие проекты, является расширение сферы образования для пожилых.** Имеются данные, что обучение в пожилом возрасте отчетливо влияет на состояние центральной нервной системы и фактически приводит к увеличению объема корковых структур, непосредственно отвечающих за высшие функции ЦНС [19]. Обучение в пожилом возрасте имеет свои особенности, оно чаще всего является неформальным, предоставляет пожилым людям разнообразные возможности, максимально отвечающие их интересам. В России расширяется сеть университетов третьего возраста, которые являются в том числе рекрутинг-центрами, позволяющими вовлекать пожилых людей в систему добровольческой активности. Интерес в связи с этим представляет такая инициатива, как привлечение молодых пре-

подавателей к обучению студентов третьего возраста, причем на основе философии активного и здорового старения и укрепления когнитивного здоровья. Образование для пожилых действительно является универсальным и, по сути, наилучшим инструментом при решении задач поддержания здоровья, благополучия, экономической и социальной активности этой группы населения. Аналогичным образом в преподавание на базе социальных центров (КЦСОН) и связанных с ними структур желательно привлекать самых молодых социальных работников, причем поощрять создание ими собственных учебных курсов для пожилых, ориентированных на поддержание психического здоровья. Это позволило бы молодежи и пожилым в современном обществе лучше понимать друг друга. Анализ существующей ситуации показывает, что в некоторых учебных структурах для старшего поколения эта тенденция уже имеет место, но она не приобрела массового характера. Для того, чтобы знания и практические рекомендации о позитивном психическом здоровье вошли в систему непрерывного образования, молодые преподаватели, естественно, сами должны пройти профессиональную переподготовку, освоить все необходимые знания и навыки, повысить свой уровень и проникнуться значимостью проблемы. Эта задача решалась в рамках международного проекта, выполненного в 2012–2015 гг, в ходе которого группа моло-

дых людей (120 человек) в Санкт-Петербурге, Симферополе и Одессе были обучены преподаванию для пожилых и ознакомлены с представлениями о психическом здоровье. Проект включал в себя подготовку молодыми преподавателями авторских курсов для пожилых, ориентированных на самые разные темы — развитие творческих способностей, освоение ремесел, краеведение, литературную деятельность, освоение информационных технологий и многое другое, причем обязательно включались вопросы укрепления физического и психического здоровья. Проект очень положительно был оценен серебряными волонтерами, которые участвовали в нем в качестве экзаменационной комиссии. Данная технология имеет большие перспективы и может быть тиражирована в различных регионах [20]. По итогам проекта была проведена международная конференция, которая привлекла более 70 участников и показала интерес к данной тематике в академических и общественных кругах. Тем самым продемонстрировав потенциал для дальнейшего развития [21].

Другим примером подобной межпоколенческой стратегии служит проект «Точка роста» — социально-просветительская программа, разработанная АНО «Центр развития социальных технологий». Это созидательная и познавательная среда для представителей разных возрастных групп, которые хотят вы-

страивать диалог поколений на принципах взаимного интереса, уважения и добровольчества. Программа соединяет жизненный, образовательный, профессиональный опыт старших участников с цифровой картиной мира, современным мировосприятием младших участников в новых формах общения, совместных действиях. Навыки, умения, контакты, увлекательные дела, положительные эмоции создают предпосылки для успешной социализации, роста уверенности в себе каждого участника программы независимо от возраста.

Программа имеет целевые группы участников в возрасте 55+ и 10+ и предлагает различные формы деятельности и мероприятия: тренинговые образовательные модули «Я и общество», «Основы проектирования», «Эффективное взаимодействие человека с окружающим миром», а также практикумы, профессионально-ориентированные курсы лекций и бесед, открытые публичные мероприятия, встречи, экскурсии. Средний возраст участников старшей группы — 62 года, в нее вошли представители всех округов г. Москвы и ближайших территорий МО, средний возраст младшей группы — 10 лет. Разнообразие форм, методов и подходов к проведению занятий (лекционная и тренинговая формы, танцевально-двигательная активность и творческие виды обучения, мастер-классы по кулинарии и созданию социальных роликов с элементами анимации, участие в квестах, конкурсах и кон-

ференциях и др.) создают условия для быстрого включения участников в процесс новой деятельности (занятий), способствуют созданию мотивирующей среды для личностного развития. Все это приводит к росту социальной мотивации участников, вовлечению в новые виды деятельности, появлению новых способов коммуникации, выстраиванию совместной работы подростков и пожилых людей. Гибкий формат занятий с элементами тренинговых упражнений, работой в мини-группах позволяет организовать качественный нетворкинг и ресурсное общение участников (поддержка идей, бизнес-планов, советы, комментарии и пр.). Массовые публичные мероприятия – Форум участников программы «Точка роста», Форум-конференции «Горки Ленинские: межпоколенческие связи – основа общества всех возрастов» стали эффективными инструментами взаимодействия между представителями разных поколений и социальных групп, специалистами благотворительных организаций и приемными родителями. Это дает возможность обмениваться опытом воспитания детей, получать информацию о выстраивании межпоколенческих взаимоотношений в семьях разного типа. Участники учились видеть и замечать сильные и слабые стороны проектов, анализировать возможности и реальность проведения проекта, объективно оценивать ресурсы и запланированные результаты проектов и приобретать многие другие на-

выки, которые необходимы не только при реализации проектов, но и в повседневной жизни. Вот лишь некоторые проектные идеи, инициированные и выполненные участниками программы «Точка роста»:

- > «Яблоки в Купавне» – воскресный выезд на дачу, сбор и заготовка яблок, сезонные работы на участке, приготовление еды на костре, чай, беседы;
- > «Витаминные чаи с брендом «Точки роста» – изучение свойств лекарственных трав как источников витаминов и биологически активных веществ, профилактика простудных заболеваний и повышения иммунитета, правила составления гербария, заготовка трав, составление витаминных сборов, организации чаепития для участников программы;
- > Клуб «В поисках радости» – развитие идеи родного дома, домашнего очага, здорового и позитивного образа жизни, совместные путешествия;
- > «Рисование утюгом» (энкаустика) и проведение других мастер классов для воспитанников и приемных родителей ЦССВ (Центры содействия семейному воспитанию – детские дома).

Основной результат программы – изменение стереотипа восприятия «нового поколения» старшим поколением, от негативного отношения и полного отрицания возможности взаимопонимания к резонансу и взаимному интересу, к теме сотрудничества с подростками, примерам проектной



работы с детьми и молодежью, рассказам о социальных и благотворительных проектах, осуществляемых молодыми людьми. Диалог старшего и младшего поколений позволяет создать атмосферу доверия, дать подросткам право голоса и почувствовать признание во взрослой среде, показать старшему поколению в реальных условиях примеры востребованности у подростков их внимания, знаний и опыта. Привлечение старшего поколения к работе с детьми в ЦССВ позволяет гармонично дополнить семейную модель звеном традиционной семейной системы, восполнив дефицит внимания к детям со стороны «бабушек и дедушек».

Участниками младших групп отмечается высокая эффективность программы в получении полезных навыков и умений, осознании возможностей волонтерской деятельности, приобретении практических навыков и опыта реализации социально образовательных проектов, которых им не хватает в школе. Участники 55+ с гордостью рассказывают, что материалы, полученные на занятиях, заинтересовали их детей и внуков и послужили росту интереса к жизни «продвинутых предков», которые также занимаются теорией и практикой проектирования, волонтерства и личностного роста. Результаты анкетирования показывают, что все без исключения участники старшей группы 55+ хотели бы продолжить свое участие в программе. АНО «Центр развития социальных технологий» использует все возможности

для продолжения и системного развития этой деятельности и регулярно проводит компьютерные курсы, лектории о когнитивном развитии, встречи ведущих кружков художественно-прикладного творчества, пропагандируют свой опыт.

Одним из ярких примеров межпоколенческих проектов является социальная благотворительная программа «Рука помощи», реализуемая на базе Центра «Добровольцев Серебряного Возраста» (Калининград). Многие молодые женщины, собирающиеся родить, не всегда имеют возможность полностью ощутить счастье рождения первенца. По разным причинам, но одна из них — это социальная незащищенность, трудная жизненная ситуация или те патологии, которые установлены в ходе беременности и не всегда зависят от них самих. Не секрет, что только родившемуся малышу нужна любовь близких, и, конечно, нужны очень простые вещи — подгузники, питание, конверты и многое другое.

Калининградские добровольцы-умелицы решили открыть мастерскую по пошиву самых необходимых вещей для малыша после рождения. Вязальщицы разработали специальные детские коробки помощи для новорожденных. Элементы, содержащиеся внутри коробки, обеспечивают молодую мать необходимым для ухода за ребенком. За шесть месяцев работы программы было собрано более 2400 вещей для грудничков,

включая конверты для новорожденных, 30 комплектов средств гигиены, множество упаковок одноразовых пеленок, более 100 коробок детского питания.

Волонтерский отряд «Клуб добра» (Кадам) реализует межпоколенческий проект «Активное поколение». Цель проекта: развивать позитивную деятельность добровольческого объединения пожилых граждан, реализовать их стремление объединять людей разного возраста на основе культурных инициатив и сохранения лучших семейных традиций. В рамках проекта серебряные волонтеры подготовили 5 мастер-классов, на которых дети проходили обучение традиционным домашним ремеслам. По итогам проекта был проведен флешмоб, который собрал более 300 участников.

Развитию межпоколенческих проектов способствует создание центров серебряных волонтеров на базе молодежных объединений. Так, на базе Кубанского государственного университета успешно работает академия Серебряного возраста, волонтеры участвуют в спортивных, культурных и событийных мероприятиях наряду с молодежью.

Еще одним успешным проектом по развитию межпоколенческих связей можно считать ежегодную Всероссийскую акцию «Молоды душой». Традиционно акция проходит 1 октября в Международный день

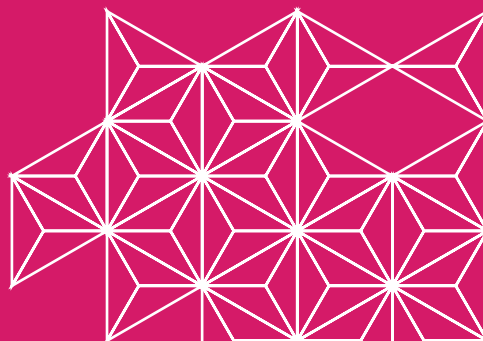
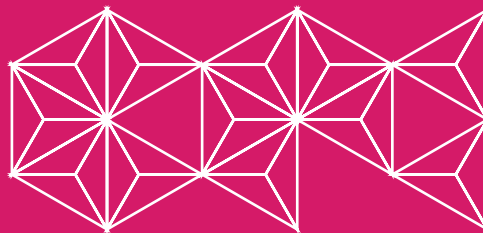
пожилых людей и направлена на популяризацию среди молодежи заботливого отношения к людям старшего возраста, а также развитие серебряного добровольчества.

В 2016 году, например, акция проходила в два этапа и сплотила два поколения. На первом этапе главными героями стали юные добровольцы, а именно учащиеся 5-11 классов. Ребята посетили ветеранов педагогического труда и педагогов старшего возраста, поздравили их с праздником и оказали посильную помощь в домашнем хозяйстве. Затем свой опыт и активную жизненную позицию проявили серебряные волонтеры. Вместе с представителями добровольческих центров они навестили детей-сирот и тех, кто остался без попечения родителей, провели увлекательные образовательные мастер-классы для них, читали им сказки. Эти встречи подчеркнули преемственность и неразрывную связь поколений, а также искреннее желание людей в нашей стране совершать добрые поступки.

**Межпоколенческие проекты представляют особую ценность, поскольку способствуют сближению поколений и лучшему взаимопониманию молодежи и пожилых людей. Такие проекты также предоставляют прекрасные возможности для укрепления семьи, а также активизации образования пожилых и продвижения идей активного здорового старения и укрепления психического здоровья.**

## РАЗДЕЛ 8. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЛОНТЕРСТВА

В данном разделе мы приведём только часть наиболее устойчивых проектов, которые зарекомендовали себя с самых разных сторон, там накоплен определённый опыт успехов и ошибок, выстроены устойчивые отношения с партнёрами, получена поддержка из разных источников. В то же время в сфере Серебряного волонтерства известно немало местных инициатив, которые не всегда получают должное освещение. Более общую картину предоставляет источник [5], из которого следует, что Серебряное волонтерство развивается, но представлено ещё недостаточно широко, что открывает большие перспективы для его дальнейшего развития.



## Практика 1

🇷🇺 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

# Автономная некоммерческая организация «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ»

Целью проекта является активизация жизни пенсионеров, их участие в общественном движении региона и страны. На сегодняшний день проект охватывает более 400 волонтеров старшего возраста, которые участвуют в социальных, спортивных, экологических и интеллектуальных акциях и мероприятиях в стране и за рубежом.

Все волонтеры проходят обучение по единой программе «5 шагов к волонтерству», которая включает в себя 5 блоков: «Эффективное взаимодействие в семье и обществе», «Командообразование», «Компьютерная грамотность», «Краеведение», «Волонтерство».

На счету центра множество инициатив в сфере «серебряного» добровольчества, вот только некоторые реализованные проекты:

- > Программа «Бабушки&внуки»;
- > «Таланту все возрасты покорны»;
- > «Лучший возраст»: адаптация людей стар-

## Проект:



**Волонтерский центр «Серебряные волонтеры Санкт-Петербурга»**

## Численность проекта:



**более 400 волонтеров**

шего возраста посредством образовательных программ»;

- > «Сети все возрасты покорны»;
- > «Серебряные» волонтеры: адаптация людей старшего возраста посредством волонтерской деятельности»;
- > «Центр новых возможностей 50+»;
- > «Школа «Серебряных волонтеров».