бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

«Вологодский колледж технологии и дизайна»

**Курсовая работа**

**Тема: Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера**

**по МДК 01.03. «Технологии социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов»**

Специальность 39.02.01Социальная работа

Выполнила Смирнова Александра Сергеевна

Обучающийся 2 курса

Группы № 5СР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.С. Смирнова/

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.С. Сайкина/

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вологда

2020г.

Содержание

Введение………………………………………………………….................3

1. Люди предпенсионного возраста, как объект социальной работы......6

1.1 Возможность людей предпенсионного возраста к выходу на заслуженный отдых...................................................................................6

1.2 Психологическая готовность людей предпенсионного возраста к выходу на заслуженный отдых..............................................................................7

1.3 Особенности социальной адаптации людей предпенсионного возраста в современных условиях..............................................................................8

1.4 Разумное распределение времени и целенаправленное использование оставшихся лет жизни людей предпенсионного возраста....................................................................................................11

2. Характеристика организации ООО «Золотая осень» ........................13

2.1. Анализ деятельности организации ООО «Золотая осень» ............15

2.2 Рекомендации организации «ООО Золотая осень» ………………..18

Заключение .............................................................................................23

Список использованной литературы .....................................................26

Введение

Социальная адаптация — это процесс активного приспособления человека как к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой. Адаптация происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном.

За последние несколько лет общая продолжительность жизни населения выросла. По последним параметрам число пенсионеров в обществе увеличилось. Актуальными стали многие проблемы, касающиеся их общественного и социального положения. Всё большее значение приобретают вопросы о роли и месте пожилого человека в семье, о медико-социальной реабилитации и социальном обслуживании, о социальном попечительстве. Сегодня социальные службы относят социальную адаптацию людей пожилого возраста к числу самых основных задач. Когда человек становится пожилым, происходит переоценка ценностей и целей. Он меняет свой образ жизни, прекращает производственную деятельность и теряет связь с сотрудниками производственной деятельности. Однако пенсионер продолжает принимать участие в некоторых видах общественной деятельности, благодаря чему адаптация пожилых людей протекает не так болезненно. В печальном положении оказываются те пожилые люди, труд которых высоко оценивался в прошлом, а сейчас оказался бесполезным и ненужным. С прекращением трудовой деятельности у людей предпенсионного возраста ухудшается состояние здоровья. Отсутствие труда влияет на жизненную активность и психическое состояние индивида. Это является вполне обычно, ведь труд, как известно, — важнейшее условие хорошего самочувствия, благодаря которому адаптация пожилых людей проходит легко. Образ жизни людей предпенсионного возраста зависит от того, как они проводят свое свободное время. Создает ли общество возможности для того, чтобы они проводили свое свободное время полноценно и активно? Многие пенсионеры увлекаются общественной деятельностью и находят в этом удовольствие. Разумеется, адаптация пожилых людей, увлеченных любимым делом, не вызывает у них каких-либо затруднений. А если у индивида предпенсионного возраста нет любимого дела? Исходя из этого происходит дезадаптация, в некоторых случаях дезадаптация происходит у тех людей, которые не готовы выходить на пенсию.

**Цель курсовой работы**: адаптация пожилых людей к статусу пенсионера.

**Задачи:**

1) рассмотреть возможности людей предпенсионного возраста к выходу на заслуженный отдых;

2) проанализировать психологическую готовность людей предпенсионного возраста к выходу на заслуженный отдых;

3) изучить особенности социальной адаптации людей предпенсионного в современных условиях;

4) составить рекомендации по разумному распределению времени и целенаправленному использованию оставшихся лет жизни людей предпенсионного возраста.

**Объектом работы является** люди предпенсионного возраста.

**Предметом работы является** адаптация пожилых людей к статусу пенсионера.

**Метод исследования**: Эмпирические исследования.

Актуальность этого вопроса связана с тем, что, по сути, старость становится переходом к выполнению новой социально роли. В современной России, как и во всем мире, в последнее время наблюдается большое увеличение численности пожилых людей. К сожалению, условия современного мира не способствуют социальной адаптации пенсионеров. Ситуация становится противоречащей здравому смыслу. Актуальными стали многие проблемы, касающиеся их общественного и социального положения. Всё большее значение приобретают вопросы о роли и месте пожилого человека в семье, о том, как в принципе пройти адаптацию в предпенсионном возрасте. Социальные службы относят социальную адаптацию людей предпенсионного возраста к числу самых основных задач. При этом, такая важная тема, как адаптация людей пожилого возраста не получает должного внимания.

1. **Люди предпенсионного возраста, как объект социальной работы**

**1.1 Возможность людей предпенсионного возраста к выходу на заслуженный отдых.**

Пожилой возраст часто сравнивают с осенью, которая может быть солнечной, но нередко мрачной. Пенсионный возраст – это период снижения жизненных сил, сокращения возможностей для трудовой деятельности, появление болезней и многое, многое другое. Снижение доходов в пожилом возрасте сокращает возможности для полноценной жизнедеятельности. Большинство людей не планируют свои расходы и доходы для периода пожилого возраста, многие имеют весьма смутные представления о величинах требуемых денежных средств на свой «осенний период»

Многие мужчины и женщины, уже переступившие порог пятидесятилетия и все ближе подходящие к пенсионному возрасту, начинают задаваться вопросами о том, как сложится их дальнейшая жизнь на новом возрастном этапе. Довольно часто отношение людей к пенсии выражается переживаниями беспокойства или страха, вызванными размышлениями о неизбежной старости. В обществе предпенсионный возраст воспринимается негативно. Это пора неработоспособности, утраты внешней красоты, телесных недомоганий, одиночества. Однако такой пессимистический взгляд на старость разделяется не всеми. Вопрос о состоянии собственного здоровья людей предпенсионного возраста возникает в первую очередь. В первые годы после выхода на пенсию возрастает количество инфарктов, инсультов, раковых заболеваний. Резкая смена жизни тяжело переносится пожилыми людьми и может служить провоцирующим фактором в развитии нервно-психических заболеваний, так и в ухудшении здоровья. Поэтому первое, с чего следует начать пенсионеру, это обратить внимание на состояние своего здоровья. Не все люди предпенсионного возраста могут потратить свое свободное время занимая его хождениям по врачам, поискам лекарств, бесконечными разговорами о своих проблемах. Но более разумным было бы обследование состояния здоровья при выходе на пенсию и, в случае необходимости, составления с помощью врачей плана оздоровительного лечения. Людям предпенсионного возраста также следует позаботиться о таком образе жизни, в котором бы пенсионное время не стало мучительным бременем, а было бы наполнено интересным и достойным содержанием. Также можно заняться некоторыми терапиями на дому: флоротерапией, кинотерапией, танцевальной терапией, терапией кошек, библиотерапией, канистерапией и другими. А лучше было бы посетить культурно - досуговый центр «Забота». Там присутствует много различных кружков в разных направлениях. Например, рукоделие, прикладное творчество, ансамбль народного танца, суставная гимнастика, английский язык, китайский язык, школа практической психологии и многие другие интересные направления.

* 1. **Психологическая готовность людей предпенсионного возраста к выходу на заслуженный отдых.**

Каждому человеку по-своему представляется пенсионный период жизни. Для одних — это райское блаженство, свобода и удовольствия каждый день, для других, пенсия — это пространство тоски и скуки. В реальности ошибаются и те, и другие. И тем не менее, чтобы в один прекрасный день не в пасть в депрессию от мысли, что теперь ты никому не нужный пенсионер, к выходу на пенсию необходимо готовиться задолго до ее наступления, как минимум, с пятидесяти лет. Это составляет достаточно времени, чтобы спокойно принять свой возраст и смириться с течением времени.

Начало пенсионного периода – это резкий социальный и психологический разрыв с привычной жизнью. Человек теряет ощущение собственной востребованности, у него резко сужается круг общения. Если человек вышел на пенсию не подготовленным к психологически, его состояние усугубляется вплоть до развития депрессии и психических болезней.

Чем выше была должность и статус пенсио6нера, тем труднее ему дается этот переход. Профессиональная деятельность человека занимает большую часть его жизни. Вдруг в один момент это исчезает и человек оказывается лицом к лицу с пустотой. Новый образ жизни нужно детально себе представить и принять спокойно и с удовольствием. Некоторые пенсионеры готовы делать все, что угодно. Лишь бы не оказаться перед лицом пустоты пенсионной жизни. Они берутся за тысячи дел, принимают участие во всех возможным мероприятиях, беспорядочно заполняют дни, пытаясь убежать от настигающей пенсионной скуки. Именно поэтому людям предпенсионного возраста понадобиться время перед наступлением пенсии, чтобы определиться со своими мечтами, желаниями, ценностями. Полноценная жизнь на пенсии – это не только масса интересных мероприятий. Она также включает заботу о своем здоровье, правильном питании, физической форме, о поддержании своих социальных взаимоотношений. И, наконец, необходимо подумать о своем творческом развитии. Это могут быть какие – либо художественные промыслы, занятия живописью и многое другое. Не имеет значения чем люди предпенсионного выбирают заняться, главное, что эти люди дают смысл своей жизни.

**1.3 Особенности социальной адаптации** **людей предпенсионного возраста в современных условиях**.

Средняя продолжительность жизни за последнее время увеличилась. В связи с этим возросла и доля пенсионеров в обществе. Проблемы, связанные с их общественным и социальным положением, ролью и местом в семье. Социальная адаптация пожилых людей в обществе является одной из основных задач, которые стоят перед социальными службами. На данный момент стремление общества к облегчению заключительного этапа жизни пенсионеров ограничивается законодательством, медицинскими услугами, домами престарелых, пансионатами и так далее. Адаптация пожилых людей, как правило, проходит весьма болезненно. Отношение к старости говорит о моральном уровне общества. Добрая, достойная, счастливая, красивая старость является отражением человеческих ценностей. Если такому вопросу как адаптация пожилых людей не уделить внимания, то каждого из нас ждут не самые счастливые годы оставшейся жизни. Образ жизни людей преклонного возраста зависит от того, как они проводят свой досуг, создает ли общество возможности для того, чтобы они проводили свое свободное время полноценно и активно. Разумеется, адаптация пожилых людей, увлеченных любимым делом, не вызывает у них каких - либо затруднений. Социальная адаптация – важнейший механизм социализации. Если социальная адаптация пройдена успешно, то пенсионер психологически удовлетворен условиями своей жизни. Как правило такие люди адекватно относятся к своему новому образу жизни. Они рады тому, что у них появилось большое количество свободного времени, они больше общаются, занимаются творчеством. Если же возникли проблемы адаптации пожилого человека, то это может привести к ухудшению состояния здоровья и плохим самочувствием. Дезадаптация характеризуется отсутствием равновесия в отношениях между личностью и окружающей средой. К сожалению, некоторые пенсионеры сильно переживают из-за того, что условия их жизни изменились. В такой ситуации адаптация длится долго и болезненно. Пожилой человек не может обрести новый круг общения, чем-либо увлечься или найти новые интересы. Социальный работник, который обнаруживает симптомы дезадаптации у пенсионера, должен понять, чем именно недоволен пожилой человек. Вероятнее всего, удастся создать целый список причин, по которым социально-психологическая адаптация пожилых людей проходит столь болезненно.  Социальному работнику будет необходимо выявить основную причину недовольства, а также возможные варианты решения проблемы. Существует несколько типов адаптации:

1) Физиологическая адаптация.

В процессе естественного старения наблюдается больше количество изменений. При наступлении пенсионного возраста у человека теряется мышечная масса, появляется вялость и слабость, а также негативные реакции на изменения погоды. Для того чтобы обеспечить физиологическое приспособление пожилого гражданина ему нужно предоставить качественные медицинские и бытовые условия.

2) Социально-экономическое приспособление.

Экономическая адаптация очень важна для пожилого, если он является бедным, не трудоустроенным человеком.

3) Социально-педагогическая адаптация.

Основной задачей этого этапа является постановка новых целей в жизни, прочтения специальной литературы.

4) Социально-психологическая адаптация.

Эта разновидность адаптации пожилого человека заключается в подавлении стрессовых состояний.

Благодаря использованию вышеперечисленных методов, адаптация пожилых людей протекает более естественно, плавно и безболезненно.

**1.4 Разумное распределение времени и целенаправленное использование оставшихся лет жизни людей предпенсионного возраста.**

Л.И. Анциферова делает вывод о том, что по ряду характеристик (уровень активности, стратегии преодоления трудностей, отношение к миру и к себе, удовлетворенность жизнью) можно различить два основных типа людей пожилого возраста:

1) Пожилые люди первого типа отлично переживают выход на пенсию, переключаются на новые интересы, хобби, занятия, устанавливают новые дружеские отношения, сохраняют способность контролировать свое окружение. Все это приводит к переживанию ими чувство удовлетворения жизнью и даже увеличивает его продолжительность.

2) Люди пожилого возраста второго типа пассивно относятся к жизни, переживают отдаленность со стороны окружающих людей. Они представляют снижение показателей интеллекта, разума, сужение круга интересов, потерю уважения к себе, чувство ненужности. Выход на пенсию кардинально изменяет образ жизни человека, включая потерю важной социальной роли и значимого места в обществе, сужение круга общения, ухудшение материального положения, изменение структуры психологического времени, вызывая иногда острое состояние «шока отставки». Этот период оказывается трудным для большинства людей предпенсионного возраста, вызывая негативные эмоциональные переживания. Однако индивидуальная выраженность и напряженность переживания пенсионного кризиса различаются в зависимости от характера труда, от его ценности для человека, от степени психологической подготовленности человека, его личностных особенностей и жизненной позиции, сложившейся в предшествующие годы. Расставание с работой или нелюбимым профессиональным занятием может пройти совершенно отлично, даже радостно, как освобождение и возможность заняться чем-то другим. Наиболее результативной стратегией смягчения кризисной ситуации отставки признана техника «антиципирующего совладения». Выработка психологической готовности к новой социальной позиции включает предварительное планирование свободного времени, поиск новых жизненных целей, новых знакомств в обществе, предчувствие негативных, плохих состояний и событий. Стремление воспринять «отставку» в позитивном плане как освобождение деятельности от ограничений времени, как переход в более свободное пространство, позволяющее проявиться новым способностям человека. Противодействие социальному старению — сложный процесс обдумывания своей жизни и соответствующей деятельности. Другая точка зрения на кризис перехода к старости состоит в том, что это, прежде всего, кризис идентичности, внутриличностный кризис. Его положение связано с тем, что приметы старения, как правило, раньше и четче замечаются окружающими, а не самим человеком. Процессы старения в постепенности долгое время не осознается, возникает иллюзия «неизменности» самого себя. Осознание старения и старости бывает неожиданным (например, при встрече с одноклассниками, или со старыми знакомыми) и это может привести к различным внутренним конфликтам.  Иногда кризис идентичности, сравнивают с подростковым (там тоже есть задача выработки нового отношения к своему изменившемуся телу), но кризис в позднем возрасте гораздо болезненнее. Чтобы избежать кризис старости можно увлечь себя чем-то новым, тем, что никогда не делал, к примеру: рукоделие, танцы, рисование и многое, многое другое. Не нужно думать, что ты никому не нужен и пора уже на тот свет. А наоборот, понять, что у тебя стало очень много свободного времени чтобы провести его с внуками и родными людьми, чтобы завести новые знакомства, сходить в новые места, съездить в другие страны и повидать много интересных вещей.

**2 Характеристика организации «ООО Золотая осень»**

Некоммерческая организация «ООО Золотая осень», пансионат для престарелых и людей с ограниченными возможностями». В учреждении «ООО Золотая осень» всего 21 человек, не считая персонала. Хороший коллектив, отличные жилищные условия: 6 комнат в каждой из них по 3-5 человек. Кормят 4 раза в день.

Целью создания и деятельности организации является предоставление услуг гражданам, проживающим в Вологодской области и не только.

Предметом деятельности организации является социальное обслуживание граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями на территории г. Вологды и Вологодской области в организации стационарной формы.

Основными целями деятельности организации «ООО Золотая осень», пансионат для престарелых и людей с ограниченными возможностями являются:

1) социальное обслуживание граждан пожилого возраста с предоставлением социальных услуг в стационарной форме;

2) оказание гражданам пожилого возраста и инвалидам помощи, направленной на улучшение условий жизнедеятельности, расширение возможности самостоятельного обеспечения основных жизненных потребностей;

3) оказание помощи гражданам, признанным нуждающимся в предоставлении социальных услуг, в получении медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи, не относящейся к социальным услугам;

Пожилые люди и люди с ограниченными возможностями признаются нуждающимся в социальном обслуживании в случае, если существуют следующие обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия их жизнедеятельности:

1) полная или частичная утрата способности;

2) возможности осуществлять самообслуживание;

3) самостоятельно передвигаться;

4) обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания (травмы, возраст или наличие инвалидности);

5) наличие иных обстоятельств, которые нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации признаны ухудшающими или способными ухудшить условия жизнедеятельности граждан;

В основном, в учреждение «ООО Золотая осень» люди идут от того, что они одиноки в этой жизни, муж (жена) умерли, детей нет, родственники или далеко, или же, не хотят их обременять своим присутствием. Ну и в другом случае, идут в учреждение «ООО Золотая осень» под нажимом детей или родственников. Ну и конечно же по состоянию здоровья.

В учреждении «ООО Золотая осень» всегда найдется место для тех, кто попал в сложную жизненную ситуацию. Подопечные и сотрудники пансионата производят ряд услуг:

1) покупка и доставка для подопечного продуктов, горячих обедов из соседних с домом торговых предприятий, а также непродовольственных товаров и лекарств;

2) приготовление еды: разогрев пищи;

3) при необходимости - кормление подопечного;

4) помощь в написании писем, а также доставка книг, покупка газет и журналов, оформление подписки на газеты и журналы;

5) помощь при заказе «социального такси», а также в посещении театров, выставок и других культурных мероприятий;

6) социально-медицинская и санитарно-гигиеническая помощь (уход с учетом состояния здоровья);

7) сопровождение в лечебно-профилактические учреждения;

8) психологическая поддержка;

9) уборка жилых помещений;

10) наблюдение за состоянием здоровья;

Пансионат для престарелых и людей с ограниченными возможностями организует досуг и будет заботиться о ваших близких: бабушках и дедушках в любое время.

**2.1 Анализ деятельности организации**

**«ООО Золотая осень****»**

В пансионате для престарелых и людей с ограниченными возможностями «ООО Золотая осень» всегда найдется место для тех, кто попал в сложную жизненную ситуацию. Подопечным сотрудники пансионата производят ряд услуг:

1. покупка и доставка для подопечного продуктов, горячих обедов из соседних с домом торговых предприятий, а также непродовольственных товаров и лекарств;

2) приготовление еды: разогрев пищи;

3) при необходимости - кормление подопечного;

4) помощь в написании писем, а также доставка книг, покупка газет и журналов, оформление подписки на газеты и журналы;

5) помощь при заказе «социального такси», а также в посещении театров, выставок и других культурных мероприятий;

6) социально-медицинская и санитарно-гигиеническая помощь (уход с учетом состояния здоровья);

7) сопровождение в лечебно-профилактические учреждения;

8) психологическая поддержка;

9) уборка жилых помещений;

10) наблюдение за состоянием здоровья;

Если сравнивать первую главу с организацией «ООО Золотая осень», то можно сказать, что организация «ООО Золотая осень больше подходит для пожилых людей, чем для людей, которые выходят на пенсию. Плюсы организации «ООО Золотая осень» заключаются в том, что пожилые люди и инвалиды получают все основные услуги. В организации «ООО Золотая осень» могут собираться люди предпенсионного возраста на мероприятия, попить чаю с тортиком. Конечно же присутствует зона комфорта. Телевизор можно смотреть целый день, пока не надоест. Наличие официального сайта «ООО Золотая осень», где можно узнать информацию, позвонить по телефону или же написать в контакте. В ООО «Золотая осень» организована доступная среда для всех категорий людей с инвалидностью, в том числе пандус для колясочников.

Адаптация пожилых людей в организации происходит отлично. Каждый человек, который находится в организации «ООО Золотая осень» не будет одиноким, несчастным, брошенным, оставленным с самим с собой. Попав в эту организацию человек будет заниматься саморазвитием, у него появятся сверстники, с которыми можно будет обсудить все вопросы. Для пожилых людей есть развлечения и мероприятия по интересам, которые проводит руководитель организации. В мероприятия входит: пение, танцы, просмотр телевизора, рисование, прогулка по парку, чтение интересных книг и многое, многое другое.

Руководители в организации «ООО Золотая осень» надежные собеседники, с ними можно поговорить, о чем угодно. Также в плюсы входит изучение новой информации, обмен опытом. Изучение новой информации в организации «ООО Золотая осень» входят: изучение нового языка (английский, немецкий, французский), интересные книги. И конечно же обмен опытом, например, пожилой человек в свои годы работал поваром и делиться вкусным рецептом с другими людьми. Или же пожилой человек в свои годы работал учителем литературы, и делиться полезной информацией с другими людьми. На мой взгляд многим пожилым людям сложно пройти адаптацию в этой организации.

Разберем минусы организации «ООО Золотая осень»:

1) Многие люди ограничены общением в реальном мире, некоторых пожилых людей даже трудно уговорить пойти погулять на улицу.

2) Некоторые пожилые люди думают, что это больница, потому что так сказали их дети.

3) У многих пожилых людей дети находятся очень далеко, и их никто не навещает.

4) В самой организации нет маршрутного листа.

5) Очень мало персонала, на 20 пожилых людей 2 социального работника.

6) Очень большая стоимость услуг. Пенсия пожилых людей полностью уходит на обслуживание в этом заведение.

7) Существует недоверие к работникам организации «ООО Золотая осень»

8) Чувство одиночества и ощущение ненужности близким людям.

9) Стоянок для инвалидов в организации нет.

10) Специально оборудованных санитарно-гигиенических помещений нет.

11) Нет книги отзывов и предложений.

12) На сайте нет раздела «Часто задаваемые вопросы»

13) Местоположение не совсем удачно выбрано (далеко добираться до организации).

14) В организации имеется четкий распорядок дня, к которому пенсионерам сложно привыкнуть (пропустил завтрак - останешься без него).

15) В комнатах проживает несколько человек, и каждый со своим характером.

16) Нет возможности самореализации, отсутствие хобби.

На мой взгляд минусов больше, чем плюсов. И это конечно же очень плохо. В будущем думаю все измениться в лучшую сторону.

**2.2 Рекомендации специалистам по улучшению жизнеобеспечения пожилых людей и инвалидов в организации «ООО Золотая осень»**

Мне кажется, в организации «ООО Золотая осень» не хватает терапий таких как: кинотерапия, куклотерапия, музыкатерапия, глинатерапия, библиотерапия, вокалотерапия и терапия танцев. Рассмотрим эти терапии:

1. Кинотерапия

Метод кинотерапии более эффективный, чем библиотерапия, так как фильм действует на состояние человека более интенсивно, чем прочитанная книга. Просмотр кинофильма менее утомителен и более приемлем для человека, не любящего читать. Кинотерапия требует гораздо меньших затрат по сравнению с библиотерапией: можно выбрать фильм, идущий по телевизору, а можно взять кассет напрокат. Но есть и минус кинотерапии, если долго и близко смотреть фильмы, то у вас упадет зрение. Поэтому надо знать меру своих желаний.

1. Куклотерапия

Метод, который изменяет психологические состояния при помощи кукол. В этот метод включены спектакли, мюзиклы и многое другое.

3.Музыкатерапия

Можно сказать, что это лечение музыкой. Некоторые композиции улучшают память, другие приводят в норму давление.

4. Глинатерапия

Метод, который является природным лечебным материалом. Глинатерапия повышает эффективность лечения другими средствами (например, травами).

5. Библиотерапия

Метод, который лечит словом. Книга также влияет на психику человека. С помощью книги можно забыться и расслабиться.

6. Терапия танцами

Движение и танец способствуют как физическим, так и эмоциональным развитием индивида.

7. Вокалотерапия

Пение ведет к улучшению деятельности головного мозга, это приводит к улучшению памяти, легче становиться воспринимается любую информацию.

Или же каких-нибудь кружков раз в неделю, например:

1) Организовать клуб финской ходьбы.

- ходьба с палками, вид физической активности, который укрепляет мышцы, восстанавливает позвоночник и суставы, улучшает сосуды и прочее другое.

2) Организовать социально-психологическую программу «Мир позитива»

- музыкатерапия не знает границ позитива, музыка по-разному влияет на человека. Также в программу «Мир позитива» можно отнести: терапия танцами, вокалотерапия.

3) Организовать программу «Активное долголетие»

- привлечение граждан пожилого возраста к участию в спортивных мероприятиях.

4) Организовать кружок повышения качества жизни инвалидов методами физической и психологической реабилитации.

- Лечебная физкультура, массаж, сюда можно отнести санитарно- курортное лечение.

На мой взгляд нужно:

1) Пополнить персонал новыми лицами.

2) Уменьшить оплату услуг.

3) Повесить в организации маршрутный лист.

4) Зависти жалобную книжку.

5) Приобрести кресла-коляски.

6) Сделать поручни вдоль стенки для инвалидов и для пожилых людей, которые плохо ходят.

7) Отмечать праздничные и юбилейные даты пожилых людей и инвалидов.

8) Поездки на конкурсы, мероприятия, фестивали.

9) Организовать туристические поездки.

10) Приобрести настольные игры такие, как шахматы, шашки, лото и многое другое.

11) Устраивать вечера чтения.

**Книга для специалистов по социальной работе.**

Мероприятия, необходимые для проведения людям предпенсионного возраста.

**«Репка»**

Участвуют две команды по 7 человек. Это – дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. А также репка. У противоположной стены зала 2 стула. На каждом стуле сидит репка с мячом в руках – участник в шапочке с изображением репки.Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, забирает у нее мяч, обегает ее и возвращается. За него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем (дед отдает мяч репке), вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка (дед забирает мяч у репки) т.д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**«Каракатица»**

По два участника от каждой команды проносят мяч, держа его головами, до стула, вокруг его и обратно.

**«Быстрая ходьба с тремя мечами»**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до стула и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде.

**«Ретро-мелодии»** Простая и всем знакомая викторина: конкурсанты слушают начало известной лет 30-50 назад песни и называют ее. Для этого ведущий или наигрывает на пианино первые ноты или предварительно готовит нарезку из вступлений на компьютере, а во время конкурса – включает мелодии по очереди. Кто первый угадал – тот и победитель.

**«Вспомни певца»** Подобрать к викторине фотографии певцов 40-50-60-х годов. Предложить участникам их вспомнить и напеть первый куплет любой песни, которую исполнял этот певец.

**«Золотая середина»** Веселая игра о «гибридах». Предложите участникам определить, что будет, если соединить: Женщину и рыбу (русалка) Носки и чулки (гольфы) Мужчину и коня (кентавр) Велосипед и мотоцикл (мопед) Портфель и рюкзак (ранец) Холодильник и вентилятор (кондиционер) Побеждает тот, у кого больше всего верных ответов.

**«По передаче – без сдачи»** Известная школьная игра – в нее играли целыми классами, когда становилось скучно на уроке. Этот вариант – немного более спортивный. Нужны две команды человек по пять. Каждая получает небольшой мяч и начинает передавать соседям про очереди до последнего игрока, а потом – назад. Так повторить трижды. Выигрывает та команда, которая ни разу не уронит мяч и быстрее пройдет три круга.

**«Сколько стоит»** Предварительно подготовьте для игры фотографии продуктов питания и напитков времен СССР. Участники должны вспомнить цену и назвать, что продавалось в упаковке, изображенной на картинке.

**«Свежие воспоминания»** Участвуют все пожилые люди. Каждый участник вытягивает карточку, на которой указан любой возраст. Нужно рассказать об одном дне из того года, который им попался. Для примера: «Мне 22 года и сегодня мы с моей Лидочкой идем в ЗАГС расписываться. Я беру со стула заранее подготовленный костюм, белую рубашку и галстук. А в карман пиджака вставляю бутоньерку. Настроение у меня самое

распрекрасное, ведь я так долго ждал этого дня. Я самый счастливый мужчина на земле!» Рассказы, которые вызовут больше всего эмоций у зрителя, тот и победил.

**«Глухой телефон»** Пожилые люди садятся в круг. Ведущий сообщает первому участнику на ухо одно слово или фразу, а тот передает ее таким же образом следующему человеку, чтобы не услышали все остальные. Так «секретное послание» идет по кругу. Последний участник называет услышанное слово или фразу вслух. Если это совпадает с тем, что назвал ведущий, все получают призы.

Заключение

В заключении можно отметить, что пожилые люди с высоким уровнем адаптации в пост трудовой период обладают оптимальным уровнем самооценки (средним и высоким). При этом они выше оценивают свои социально желательные характеристики. Они склонны считать себя ответственными за свою жизнь.

Пожилые люди с низким уровнем адаптации в пост-трудовой период характеризуются низким и средним уровнем самооценки, зачастую они не удовлетворены собой.

У людей в предпенсионном возрасте с высоким уровнем самооценки есть родные люди, которые заботятся о них и могут дать жизненные советы. Также многие люди предпенсионного возраста сидя на пенсии, все равно участвуют в трудовой деятельности, только не официально. Некоторые из них участвуют в конкурсах рукоделия, искусствоведения, занимаются разными терапиями и кружками. И конечно же уделяют больше внимания своим внукам.

У людей в предпенсионном возрасте с средним уровнем самооценки есть некая неопределенность. У таких людей все зависит от настроения или же от погодных условий. Или же, к примеру человеку предпенсионного возраста нагрубили в автобусе, из-за этого у него поменялось настроение.

И наконец люди в предпенсионном возрасте с низким уровнем самооценки недовольны жизнью. Но все-таки иногда они радуются жизни, к примеру: родился внук, внучка. Но часто низкая самооценка индивида происходит из-за дезадаптации.

В последние годы число людей в возрасте 75 лет и старше увеличилось в 2,6 раза, а число людей в возрасте 85 лет и старше - более чем в 3 раза. На первое место выходит группа 80-летних.

Пожилых людей следует рассматривать как важную часть населения. Престарелых надо рассматривать как важный и необходимый элемент процесса развития на всех уровнях в данном обществе. Социально-психологическая поддержка от любого человека, включая членов семьи и друзей, должна признавать потребность пожилого человека в его собственном контроле и должна находить актуальные способы улучшения жизни пожилых людей. Рассмотренные проблемы социально-психологической адаптации и социализации пожилых людей показывают, что в их решении много противоречивых позиций, что связано с наличием многочисленных свойств личности, именно организация досуга может способствовать более эффективному процессу адаптации. У работающих пенсионеров выше принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование. Самооценка уровня адаптированности у работающих пенсионеров выше, чем у неработающих.

Можно представить несколько примеров людей, которые работали и находились на пенсии одновременно:

1. Кениец Кимани Маруге стал самым пожилым школьником в мире — мужчина пошел в 1 класс в возрасте 84 лет. К сожалению, он не дожил двух лет до получения аттестата о начальном образовании.

2. Мор Кит — старейший прыгун на эластичном тросе. 96-летний Мор совершил прыжок с Западного мыса, после чего попал в Книгу рекордов Гиннесса.

3. Смоуки Доусон, австралийский кантри-музыкант, издал свой новый альбом «Дом моих мечтаний» в возрасте 92 лет.

4. Кармела Боусада — самая пожилая женщина, родившая близнецов. Женщина осуществила свою мечту в 67 лет, но, к сожалению, умерла два года спустя.

5. Глэдис Бурилл попала в Книгу рекордов Гиннесса как старейшая женщина, пробежавшая марафон. На тот момент ей было 92 года.

6. Юкира Миура — старейший мужчина, покоривший Эверест. На тот момент ему было 80 лет.

Эти люди просто замечательные. Несмотря на свои года они совершили такие величайшие поступки. Их адаптация проходила великолепно и безболезненно. Но мне кажется, что на самом деле все люди остерегаются смерти, некоторые готовятся заранее, некоторые вообще к ней не готовятся. К выходу на пенсию надо готовиться заранее, чтобы прожить счастливую и долгую жизнь.

**Список использованных источников**

1.Бацман Р. Духовные проблемы пожилых людей // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты: Сб. трудов / Под ред. А.В. Флинта. - М.: Свято-Дмитриевское училище сестер милосердия, 2003. - С.53-92.

2.Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.135-148.

3.Дементьева Н. Ф. Общение как одна из форм деятельности в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. – 2002. - N 4. - С. 63-66.

4.Здоровцова М. Ценностные ориентации как фактор успешности социально-психологической адаптации пожилых людей // Психология зрелости и старения. – 2005. - N 4. - С. 49-55.

5.Ковалева Н. Г. Образ жизни как фактор адаптации к жизни на пенсии // Психология зрелости и старения. – 2004. - N 2. - С. 34-53.

6.Парахонская Г. А. Образование как фактор адаптации граждан к пенсионному возрасту // Психология зрелости и старения. - 2009. - N 1. - С. 81-88.

7.Роик В. Адаптация людей к жизнедеятельности в пожилом возрасте // Человек и труд. – 2006. - N 10. - С. 46-49.

8.Светова И. Н. Социальная адаптация пожилых людей как теоретическая проблема // Отечественный журнал социальной работы. – 2005. - N 2. - С. 32-35.

9.Христенко О. В. Изменение ценностных ориентаций людей пожилого возраста в современной России // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. - N 2. - С. 70-72

10.Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учеб. пособие. - 2-е изд. - М.: Дашков и К, 2003. - 295 с.

11.Храпылина Л. П., Косенко О. Ю. Социальное положение пожилых людей в России // Экономическая активность населения. Социология власти. Вестник социологического центра РАГС. - 2010. - №3. - С.137-149.

12.Шапиро В.Д. Человек на пенсии (социальные проблемы и образ жизни). - М., 2004. - 230с.

13.Шендрик И. Адаптация наоборот: как подготовить работника к выходу на пенсию // Кадровое дело. - 2010. - N 9. - С. 68-75.

14.Якимаха Л. И. Роль семьи в жизни пожилых людей // Психология зрелости и старения. – 2002. - N 2. - С. 110-116.

15.Якушев А. В. Социальная защита. Социальная работа: конспект лекций. - М.: А-Приор, 2010. - 144 с.

16.<https://referatbank.ru/market/referat/i/268506/referat-vozrastnye-osobennosti-lyudey-pensionnogo-vozrasta.html>

17.<https://www.b17.ru/article/17924/>

18.<https://pansionat-osen.ru/poleznye-materialy/rabota-s-pojilimi-ludmi/>

19.<https://www.audit-it.ru/terms/trud/pensionnyy_vozrast.html>

20.<https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-109514>