

Утверждаю:

Директор ОБУСО «Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
по Тейковскому и Гаврилово-Посадскому  
муниципальным районам»



*Анисимова А.В.*

Анисимова А.В.

Приказ № 96 от «20» 03 2019г

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА СЕРЕБРЯНЫХ ВОЛОНТЕРОВ»  
(24 ЧАСА)**

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Актуальность программы.**

Пожилые люди, выйдя на пенсию, оказываются в кризисной ситуации: перестройка образа жизни, восприятия себя и поиска новых приоритетов. Это приводит к тягостному чувству ненужности.

Основная проблема пожилых людей – чувство одиночества и не востребуемости в пожилом возрасте. Исчерпанность одних жизненных смыслов и поиск других – вот особенности этого возраста и кризиса. Возникает необходимость поиска нового смысла жизни. Пожилой работает как над смыслами текущей жизни, так и осмысливает свою жизнь как целое. Ведущая деятельность для пожилого возраста – это особая внутренняя деятельность, направленная на принятие своего жизненного пути. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути, а значит, и самого себя.

Чтобы сохранить свою личность и не потерять самоуважение, пожилой человек должен не потерять связь с окружением, или создать новые связи. Поддерживать связь с окружающим миром и реализовывать себя люди старшего возраста могут в волонтерской деятельности, которая является альтернативой трудовой. Человек, осуществляющий связь с окружением, проявляющий социальный интерес, выглядит следующим образом:

- Готов использовать свои возможности, знания или способности для оказания помощи другим людям;
- Готов участвовать в групповой деятельности;
- Стремится работать ради достижения общей цели или общей пользы.

Познакомиться с волонтерской деятельностью и развивать необходимые навыки для волонтерской деятельности возможно посредством образовательной деятельности. Во время обучения пожилые люди могут решить свои психологические проблемы, связанные с кризисом выхода на пенсию, расширить свой кругозор общения и выбрать для себя наиболее интересное направление дальнейшего развития жизни.

Пожилые люди способны хорошо усваивать материал. Активизация познания и знакомство с волонтерской деятельностью позволяют актуализировать жизненный опыт пожилых людей, помогают в самореализации и тем самым способствуют активному долголетию.

### **1.2. Цель реализации программы:**

социальная ориентация и вовлечение пенсионеров в активную общественную деятельность, а также расширение возможностей самореализации участников через волонтерскую деятельность, организация подготовки (теоретической и практической) граждан старшего поколения для участия в добровольческой деятельности.

### 1.3. Задачи реализации программы:

- расширение возможностей приложения усилий, умений и навыков пожилых людей для удовлетворения потребностей «быть полезным людям»;
- подготовка людей старшего возраста к волонтерской деятельности;
- обобщение опыта обучения в Школе и подготовка предложений по дальнейшему развитию волонтерского движения в Учреждении;
- координация деятельности волонтеров с нуждающимися пожилыми людьми.

**Категория учащихся:** граждане пожилого возраста.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Срок освоения программы:** 24 часа.

Помимо учебных занятий предполагается участие слушателей в организации и проведении различных акций и мероприятий, в реализации социальных проектов.

## 2. Рабочая программа

| Тема   | Вид учебного занятия        | Содержание  |
|--|-----------------------------|---|
| Основные понятия волонтерской деятельности. История волонтерской деятельности. Знакомство участников. Самопрезентация. | Лекция<br>2 часа            | Понятие волонтерства и направления деятельности. Как стать волонтером. Добровольческий труд: сущность, функции, специфика. Основные характеристики, присущие волонтерской деятельности, как инструмента социального, культурного, экономического и экологического развития. |
|  | Практические занятия 2 часа | Самопрезентация участников.<br>Упражнения: «Я – волонтер».  |
| Конфликтология. Техники решения конфликтных ситуаций.  | Лекция 2 часа               | Конфликты, виды и причины возникновения. Стадии развития конфликтов. Сценарии конфликтов и поведение в них.   |
|  | Практические занятия 2 часа | Упражнения на управление конфликтом.  |
| Эмоциональное состояние. Страхи. Управление эмоциями, страхами и стрессом.   | Лекция 2 часа               | Актуализация проблемы. Эмоциональное раздражение. Стресс и способы управления стрессом. Страх и методы борьбы с ним.  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Практические занятия 2 часа                       | Упражнение на снятие эмоционального раздражения, стресса.  |
| Лидер и команда.<br>Мотивация. Организация работы волонтеров.          | Лекция 2 часа<br><br>Практические занятия 2 часа  | Понятия лидерства, руководства, команды, группы, коллектива и волонтерства. Цели объединения в команды. Мотивация команды. Специфика работы с волонтерами.<br><br>Тренинг на командообразование и выявление лидеров. Цепочка работы с волонтерами. Творческие упражнения на сплочение. |
| Теория поколений. Пожилые человек в России. Социальное проектирование. | Лекция 2 часа<br><br>Практические занятия 2 часа. | Теория поколений. Занятость пожилых людей в России. Понятие социального проекта. Волонтерские проекты.<br><br>Творческое задание по созданию волонтерского проекта.  |
| Особенности общения с людьми с ограниченными возможностями здоровья.   | Лекция 2 часа<br><br>Практические занятия 2 часа  | Общение с людьми, испытывающими трудности при передвижении, общение с людьми с нарушением слуха, с нарушением зрения.<br><br>Практические упражнения.  |