

М. М. Смирнова
(Санкт-Петербург, г. Колпино)

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗОВАННОГО ДОСУГА

Рассматривается роль и место дополнительного образования лиц «третьего возраста» в современном обществе. Обоснован тезис об актуализации у взрослых образовательных ценностей. Подробно проанализирован адаптационный потенциал вокально-хоровых занятий, способствующих психологическому и соматическому здоровью пожилых людей

В современном мире в связи с достижениями науки, медицины, ростом благосостояния и уровня жизни увеличивается продолжительность жизни граждан, что приводит к объективной необходимости помощи пожилым людям при уходе на заслуженный отдых. Переход от активной профессиональной деятельности к повседневному досугу сопровождается чувством дискомфорта и потерей смысловых ориентиров, что тяжело переживается многими людьми, особенно имеющими активную жизненную позицию. В адаптации к статусу неработающего пенсионера может помочь организация дополнительного образования, которое выступает не только формой занятости пожилых людей, но и весьма полезной, оздоравливающей их жизнь деятельностью.

Распространенное мнение, что образование – удел молодых, сейчас уже не является бесспорным. «Не случайно на пороге третьего тысячелетия мировое признание получили идеи развития общества, основанного на знании (knowledge-based society), а духовно-нравственное развитие человека в процессе образовательной деятельности в течение всей жизни является не только предметом интереса исследователей, но и определяет практические инициативы мирового сообщества в области непрерывного образования» [1]. В условиях современного социума идея обновления образования взрослых «трактруется как стратегическая, системообразующая, доминирующая идея прогностического развития системы образования взрослых в России... как появление принципиально ново-

го качественного состояния общества и человека» [2].

Как замечает М. Тайт, «Образование смещается со своего доминирующего положения в начале жизни, сочетаясь с работой и отдыхом во взрослой жизни» [3]. Это обусловлено современными изменениями в окружающей реальности, когда во время своей активной профессиональной жизни человек сталкивается с необходимостью непрерывно повышать свой уровень квалификации. Это относится не только к представителям врачебной, педагогической или юридической практики, что не вызывает ни у кого сомнений, но и к представителям абсолютно всех профессий, так как постоянный рост достижений науки и техники приводит к объективной необходимости получения дополнительного образования.

Для людей, прекративших свою активную трудовую деятельность – пенсионеров, людей «третьего возраста» – также есть необходимость в определенной образовательной деятельности. В период выхода на заслуженный отдых человек сталкивается с проблемой свободного времени, что может привести к психологической травме и даже к депрессии. Ощущая себя как бы «выкинутым» за борт активной жизнедеятельности, человек попадает в информационный вакуум. Дополнительное образование и организованный досуг в этом случае играют роль помощника в адаптационный период. Многие достаточно скептически относятся к организации дополнительного образования и досуга пожилых людей, считая эту проблему несколько надуманной, но, как показывает действительность, проблема существует и ее надо решать.

Именно поэтому в докладе Международной Комиссии по образованию для XXI века, представленном ЮНЕСКО, подчеркивается: «Необходимо по-новому осмыслить и расширить концепцию дополнительного образования. Подобное образование, помимо необходимости адаптации к изменениям в профессиональной деятельности, должно превратиться в процесс непрерывного развития человеческой личности, знаний и навыков, а также способности выносить суждения и предпринимать различные действия. Оно должно позволить человеку понять самого себя и окружающую его среду и содействовать выполнению его социальной роли в процессе труда и жизни в обществе» [4].

К периоду выхода на заслуженный отдых человек накапливает огромный жизненный опыт, подкрепленный практическими действиями. У него появляется возможность расширить свои познания по тем направлениям, которые раньше интересовали, но широко не применялись в основной трудовой деятельности. Это различные виды творчества, на которые не хватало времени в связи с общей загруженностью. Все это человек может себе организовать сам, но появляется дефицит общения, сужается круг друзей, так как основная их часть является коллегами по работе, а значит, продолжает активную трудовую деятельность. Человек попадает в новое временное пространство, где у него нет привычного окружения.

Достаточное количество «молодых» пенсионеров на этом этапе жизни остаются один на один со своими проблемами: дети выросли и уже не нуждаются в постоянной заботе и опеке, внуки большую часть дня проводят в кругу сверстников, достижения техники во много раз облегчили домашний труд, и человек почти целый день остаётся один.

Поэтому в современном мире возникает необходимость организации дополнительного образования и досуга лиц «третьего возраста». Эту проблему помогают решать клубы по интересам, организованные для неработающих пенсионеров.

В этих клубах работа организуется по следующей схеме:

В первой половине дня, когда у пенсио-

неров есть свободное время, проводятся различные клубные занятия по интересам. Это оправдывается и физическим состоянием людей, так как в первой половине дня меньше утомляемость и познавательная деятельность будет носить более продуктивный характер.

Содержание занятий охватывает разные направления:

а) *прикладного характера* (вязание, вышивка, оригами, икебана и др.). Эти занятия позволят людям поддерживать моторику рук, дополнительно получить знания и умения, развить вкус и чувство прекрасного;

б) *интеллектуальной направленности* – беседы, лекции на различные темы, для того чтобы человек смог получить достоверную информацию о новинках литературы, об изменениях в законодательстве, политике и др. Эти беседы помогут молодому пенсионеру правильно сориентироваться в современном мире, чувствовать себя полноценным гражданином общества;

в) *творческого характера* – литературный кружок, где у человека состоится первая проба пера, музыкальная гостиная, когда можно позаниматься хоровым пением, сольным вокальным творчеством, что развивает память, увеличивает жизненный объём лёгких, расширяет кругозор и позволяет заниматься в коллективе;

г) *курсы компьютерной грамотности*, которые помогают человеку овладеть возможностями компьютера на разных уровнях сложности, а эти знания, в свою очередь, создают возможность поднять свою самооценку, авторитет у детей и особенно внуков.

И самая главная ценность этих клубов, на наш взгляд, заключается в том, что человек, закончивший основную трудовую деятельность, продолжает своё развитие, получает довольно большой новый круг общения. В результате повышается его самооценка и жизненный тонус, появляются новые интересы, вкус к жизни. При этом человек в новом статусе «молодого» пенсионера не только чувствует себя полноценным членом общества, но и оказывает собственным примером положительное влияние на окружающих, воспитывающее воздействие на своих детей и внуков. В семье, где ба-

бушка и дедушка продолжают чему-то учиться, ценности образовательной деятельности легко, естественно передаются подрастающему поколению, становятся смыслообразующим стержнем в жизни молодых. Тем самым пожилой человек фактически повышает воспитательный потенциал семьи и общества, остается не просто востребованным и нужным, а пользуется заслуженным авторитетом у молодежи и подростков, делится своим опытом, несет мудрость. Особенно это важно для создания внутри семьи условий психологической защищенности и личностной стрессоустойчивости детей к негативным влияниям социума.

Вот уже почти двадцать лет в Колпинском районе Санкт-Петербурга успешно работает Комплексный центр социального обслуживания населения. Раньше его деятельность ограничивалась социальной помощью на дому пенсионерам, ставшим по различным причинам одиночками. Начиная с 2000 года были организованы не только адаптивная помощь на дому, стационар дневного пребывания, но и социально-досуговое отделение, где занимаются пенсионеры, проживающие со своими семьями и посещающие занятия по своим интересам.

Именно при этом отделении автором организована и работает в течение шести лет вокально-хоровая студия, куда приходят все желающие. Возникает вопрос о качестве исполнения произведений – ведь, как бытует расхожее мнение, музыкальным слухом обладают далеко не все желающие петь. Можем смело ответить: не существует людей, у которых полностью отсутствует музыкальный слух. Он может быть слабо развит, но чем старше человек, тем легче его развить, так как взрослому человеку легче контролировать процессы, происходящие в его организме при постановке голоса и развитии музыкальной интонации. Взрослый человек осознанно выполняет необходимые рекомендации, и результат возникает значительно раньше, чем у ребёнка. При занятии с людьми «третьего возраста» не возникает проблем с выбором репертуара, так как у взрослого человека накоплен огромный слуховой опыт, что помогает добиваться качественного исполнения уже знакомых произведений: нет необ-

ходимости разучивать мелодию, зато появляется возможность добиваться качества пения.

После того, как сформирован достойный хоровой звук, разучиваются и новые произведения как современных авторов, так и классический репертуар. Пение – не только воспроизведение звуков определённой высоты, это увеличение жизненного объёма лёгких, что в зрелом возрасте очень важно: чем старше человек, тем более поверхностным становится его дыхание, отсюда подверженность вирусным инфекционным заболеваниям. Кто регулярно занимается музыкальным исполнительским творчеством, привыкают и в повседневной жизни пользоваться диафрагмальным дыханием, что и повышает иммунитет к вирусным инфекциям.

При пении человек активно вдыхает и задерживает дыхание, что является тренировкой сосудов, которые с возрастом теряют свою эластичность; также тренируется и память, ведь текст произведений необходимо держать в памяти довольно длительное время.

Пожилые люди при занятиях в хоровой студии получают возможность для общения с единомышленниками, которого не хватает в повседневной жизни, что нередко приводит к подавленному настроению, а иногда и к депрессии. Вследствие занятий «хористы» не только расширяют свой круг общения, но и находят новых друзей, а это повышает жизненный тонус и позитивный настрой на будущее.

В подтверждение наблюдений приводим некоторые выдержки из анкет, которые заполнили наши уважаемые пенсионеры:

«Когда поёшь, тебя слушают, значит оказывают тебе внимание и доброжелательно к тебе относятся, а это тоже повышает жизненный тонус. Становится много знакомых и даже подруг и друзей», «Я хожу на хор. Это помогает моему здоровью, поднимает настроение и добавляет общения», «Я люблю музыку любого жанра. Это моя жизнь. Мне хочется петь целый день. Песни поднимают настроение», «Когда мы поём, у нас праздник, мы красиво одеваемся, наводим марафет, улучшается настроение, здоровье, память, появляется желание не толь-

ко петь, но и жить», «Я совсем недавно пришла в коллектив и почувствовала, что жизнь возвращается. Общение с музыкой всегда прекрасно, хочется, чтобы это продолжалось бесконечно, это даёт бодрость, ты чувствуешь, что жизнь удивительна!», «Музыка для меня – это всё! Она вдохновляет меня, мне хочется жить, творить чудеса. Мне дорого её звучание в моём сердце».

Музыкальное образование взрослых преображает пожилых людей, с радостью и готовностью они спешат на занятия, улучшается их настроение и самочувствие, оно является частью дополнительного образования и помогает адаптироваться к изменившимся условиям жизни и своей роли пенсионера, сохранить активную жизненную позицию.

Л и т е р а т у р а

1. Букина Н. Н. Неформальное образование как фактор преодоления негативных социальных явлений // Человек и образование 2006. – №6. – С.43.
2. Подобед В. И., Горшкова В. В. Ведущие тенденции развития образования взрослых в России и странах СНГ // Человек и образование 2006. – №7. – С.8.
3. Tight M. Key Concepts in Adult Education and Training. London and New York: Routledge, 1998. – P.36. (цит. по: Митина А. М. Дополнительное образование взрослых за рубежом: Концептуальное становление и развитие – М.: Наука, 2004. – С.124.
4. Делор Ж. Образование: Сокрытое сокровище: Доклад Международной Комиссии по образованию для XXI века, представленный ЮНЕСКО. – М.: Университетская книга, 1997. – С.30.

