Своих не бросаем

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ · ЧЕЛЯБИНСК

Авторы-составители: Александр и Екатерина Донцовы

Методические рекомендации по организации социокультурной адаптации и профилактики эмоционального выгорания граждан пожилого возраста

Трёхэтапная модель работы с целевой группой (55+)

Три этапа от доверия — к самостоятельности и полноценной жизни для себя

Издано на основе опыта организации и практики команды

Автономная некоммерческая организация
«Центр социальных проектов «Своих не бросаем»»
ОГРН 1217400041011 · ИНН 7448237887 · svoih74.ru

ЧЕЛЯБИНСК, 2026

Содержание

1 Введение от авторов 3

2 Об организации и команде 4

3 Практическая база методики: опыт реализованных проектов 7

4 Живые истории из практики: почему мы это делаем 9

5 Целевая группа 10

6 Общая логика трёхэтапной модели 12

7 Этап I. Диагностико-мотивационный 13

8 Этап II. Коррекционно-развивающий 16

9 Этап III. Интеграционно-закрепительный 21

10 Диагностический инструментарий и оценка эффективности 24

11 Возможные риски и пути их преодоления 25

12 Заключение 27

13 Контакты 28

14 Рекомендуемая литература 29

ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРОВ

Введение от авторов

Настоящие методические рекомендации подготовлены Автономной некоммерческой организацией «Центр социальных проектов «Своих не бросаем» — организацией, которая с 2021 года работает с людьми старшего возраста, семьями участников СВО, детьми с инвалидностью и людьми в трудной жизненной ситуации. Опыт организации в Челябинске, Катав-Ивановском и Красноармейском районах ясно показывает: эпоха «бабушек на лавочках» постепенно уходит. Сегодня всё чаще встречаются активные люди старше 55 лет, которые стремятся к новым увлечениям, общению и активности.

Эти рекомендации написаны простым и понятным языком, без лишних сложностей. Книжка-подсказка создана для энтузиастов и специалистов: для тех, кто только начинает работать с аудиторией 55+ — социальных работников, организаторов досуга, библиотекарей, волонтёров, — и для опытных коллег, которым важнее практические инструменты, чем сухая теория. Наша методика опирается на традиционные принципы психосоциального подхода и теории активности, но главное — она «выросла» на практике, на семи успешно реализованных организацией проектах, в которых пожилые участники обретают второе дыхание.

В своей работе мы опираемся на серьёзную доказательную базу отечественной геронтологии. Вот три ключевых (для нас) научных положения:

1. **Теория активности** (Краснова О.В.) — успешное старение возможно при сохранении социальной активности и поиске новых форм участия в жизни общества.
2. **Модель социальной интеграции и реабилитации** (Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф.) — преодоление изоляции требует последовательной работы на трёх уровнях: расширение контактов, формирование поддерживающей среды и включение в жизнь сообщества.
3. **Психосоциальный подход** (Ермолаева М.В.) — главная задача позднего возраста заключается в достижении внутренней гармонии через осмысление опыта, творчество и передачу знаний.

Александр и Екатерина Донцовы

С уважением к «безумцам», меняющим мир к лучшему

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И КОМАНДЕ

Об организации и команде

АНО «Центр социальных проектов «Своих не бросаем» · Челябинск · с 2021 года

Методические рекомендации подготовлены организацией, для которой работа с людьми старшего возраста — не разовая инициатива, а сложившаяся практика. АНО «Центр социальных проектов «Своих не бросаем» работает в Челябинске с 2021 года; полные реквизиты — в разделе «Контакты».

Все проекты организация реализует с постоянными партнёрами — центрами социального обслуживания, библиотеками, школами, советами ветеранов, администрациями. Поэтому методика выстроена не как теория, а как последовательность действий, которые можно повторить на новой площадке.

18
проектов реализовано

7
проектов для аудитории 55+

10 000+
человек получили помощь

2021
год основания организации

Команда

Проекты организации ведут специалисты и волонтёры, а научно-методическое сопровождение обеспечивают авторы настоящих рекомендаций — Александр и Екатерина Донцовы. Екатерина Донцова руководит организацией с момента её создания, Александр Донцов отвечает за методическую работу и информационное сопровождение проектов. Команда работает вместе с 2021 года и прошла путь от районных инициатив до проектов регионального уровня.

Направления работы организации

НАПРАВЛЕНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ И ТЕРРИТОРИЯ
Серебряное волонтёрство и поддержка людей 55+	Профилактика эмоционального выгорания и социальной изоляции: творческие и оздоровительные занятия, клубы по интересам, вовлечение пожилых людей в добровольчество. Челябинск, Катав-Ивановский и Красноармейский районы.
Семьи участников СВО	Проекты «СВОй КРУГ» и «СВОй КРУГ. Время тепла»: группы взаимной поддержки, психологическая помощь, совместный досуг семей.
Инклюзия детей с ОВЗ	Инклюзивные платформы «Волшебный мир музыки и театра», семейный инклюзивный клуб «РАВНЫЕ», «Театр Волшебных Историй».
Гуманитарная помощь	Пункты вещевой помощи при Гуманитарном центре, сбор и отправка гуманитарных грузов, движение серебряных волонтёров.
Патриотическое воспитание	Творческий марафон «Ждём тебя дома, солдат!» (более 300 детей), встречи поколений, творческие проекты о земляках.

Как родилась эта методика

Каждый из семи проектов для аудитории 55+ дал методике свой инструмент. Работа с «серебряными» волонтёрами показала: пожилые держатся не за мероприятия, а за людей и за постоянный ритм встреч. Тиражирование практики в Красноармейском районе доказало, что модель переносится на новую территорию, если команда на месте получает сопровождение, а не инструкцию. Проекты поддержки активных пожилых людей выявили противоречие: самые вовлечённые выгорают первыми, потому что о них самих никто не заботится.

Так сложилась трёхэтапная модель, которой посвящены следующие разделы: доверие и диагностика, основная работа через общение, творчество и движение, передача ответственности самим участникам.

Как пользоваться методичкой

Разделы идут в том порядке, в котором разворачивается реальная работа: от знакомства с группой до момента, когда участники начинают вести занятия сами. Начинаете с нуля — читайте подряд; работа идёт — откройте нужный этап и разделы о диагностике и рисках.

Четыре принципа, на которых держится методика

ЧТО МЫ ПОНЯЛИ НА ПРАКТИКЕ

Регулярность важнее интенсивности. Редкие большие праздники не заменяют еженедельного ритма встреч: именно ритм удерживает человека в проекте.

Среда важнее отдельного мероприятия. Сначала появляется место, куда хочется приходить, и только потом — занятия и мастер-классы.

Участник — не получатель услуг, а соавтор. Чем больше человек делает сам, тем прочнее результат.

Результат измеряется вместе с людьми. Входная и выходная диагностика и обратная связь важнее числа проведённых мероприятий.

Методика собрана из практики семи реализованных проектов — и это её главное отличие.

ПРАКТИЧЕСКАЯ БАЗА МЕТОДИКИ

Практическая база методики: опыт реализованных проектов

Практическая база методики — это проекты организации, адресованные людям 55+, их психоэмоциональной и оздоровительной поддержке, социальной активности и созданию «серебряного» добровольческого движения. За 2023–2027 годы таких проектов семь, и каждый проверен на практике на своей территории:

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА И ПЕРИОД	ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ	КЛЮЧЕВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПЕЦИФИКА
«Забота о тех, кто заботится: системная поддержка серебряного волонтёрства» (2026–2027)	Фонд Президентских грантов	Системное масштабирование модели поддержки в провинции. Вовлечено 110 активных участников Катав-Ивановского округа. Три направления: трансформация среды, физическая/ психоэмоциональная реабилитация и наставничество.
«Серебряные волонтёры. Забота о тех, кто заботится» (2026)	Фонд Президентских грантов	Профилактика эмоционального выгорания активных пожилых людей: творческие мастер-классы, экскурсионные и оздоровительные выезды, создание чата (90 участников).
«Серебряное добровольческое движение «Сильное поколение» (2025)	Грант Губернатора Челябинской области	Тиражирование успешного опыта в Красноармейском районе. Проект на снижение чувства изоляции и повышение востребованности и самооценки пожилых людей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ БАЗА МЕТОДИКИ

Продолжение перечня проектов, посвящённых работе с аудиторией 55+:

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА И ПЕРИОД	ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ	КЛЮЧЕВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПЕЦИФИКА
«Серебряные волонтёры — надёжный тыл!» (2024)	Грант Губернатора Челябинской области	Вовлечение пенсионеров отдалённых сёл Катав-Ивановского района в сбор и создание гуманитарной помощи для наших ребят в зоне СВО. Участники обрели новые смыслы жизни через дело государственной важности.
«Добровольцы Победы» (2024)	Грант Минсоцотношений Челябинской области	Масштабирование и устойчивость наших практик в Катав-Ивановском районе. Социальная реабилитация пожилых добровольцев через коллективный труд и общественное признание.
«Волонтёры — фронту. Плечом к плечу» (2023)	Муниципальный грант	Старт работы по формированию системного волонтёрского движения в Катав-Ивановском районе Челябинской области.
«Всё для Победы» (2023)	Собственные средства, помощь СМИ	Совместный проект с редакциями газет Катав-Ивановского и Каслинского районов по сбору гуманитарной помощи «серебряными» активистами.

ЗНАЧИМОСТЬ

Масштаб реализованных проектов — от регионального до муниципального уровня — подтверждает воспроизводимость методики и её практическую эффективность в разных условиях.

ЖИВЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ

Живые истории из практики: почему мы это делаем

За годы работы произошло множество событий и ситуаций, которые делают нашу работу осмысленной и важной.

❀

Тепло в каждой посылке

Вовлекаясь в помощь фронту, участники отдают частичку своей души. Разбирая вещи, принесённые пожилыми жителями Катав-Ивановского округа, мы находим иконки и трогательные записки «от руки» для бойцов, аккуратно замотанные в конфеты; шоколадки, бережно упрятанные в постельное бельё или одеяла для раненых; конфеты-сюрпризы внутри вязаных носков. Это ярчайшее проявление глубокой человеческой потребности и генетической памяти — заботиться о своих защитниках.

❀

Волонтёрство как спасение при потере близких

Сообщество становится главной точкой опоры в чёрные дни. В городе Юрюзань с нами полтора года работала пара: он — председатель совета ветеранов, она — известная общественница. Когда муж ушёл из жизни, супруга не опустила руки и нашла силы продолжить волонтёрить.

Похожая пронзительная история произошла в селе Тюлюк. Супруга (учитель школы) собрала местный «серебряный» кружок. К сожалению, она скоропостижно скончалась. Но её муж (врио главы поселения), оставшись один, продолжил их общее дело и до сих пор помогает. Волонтёрское сообщество не дало им сломаться от горя.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Целевая группа

Основная аудитория — граждане в возрасте **55 лет и старше**. Эта группа остро нуждается во внимании и поддержке.

Почему проблема актуальна

Остроту проблемы подтверждает наше собственное исследование — закрытый опрос **69** волонтёров 55+ Катав-Ивановского округа (февраль 2026 г.). Результаты показали, что движение находится в критической фазе:

72,5%
постоянно испытывают сильные физические недомогания

65%
пребывают в состоянии психоэмоционального истощения

87%
чувствуют себя «невидимыми» для общества

Опрос выявил критическое сочетание факторов: высокая социальная активность (**52%** участников занимаются трудом практически ежедневно) сопровождается **физическим истощением** и **чувством личностной «невидимости»**. При этом запрос на помощь сформулирован чётко: **62,3%** выбрали выездные оздоровительные мероприятия, **68%** запросили психологическую поддержку, **29%** — арт-терапию.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Три подгруппы с разной спецификой

Внутри аудитории 55+ мы выделяем три подгруппы, каждая из которых требует собственного подхода:

55–65 лет
МЛАДШАЯ ПОДГРУППА

Ориентированы на приобретение новых навыков, творчество и активный досуг.

75+
СТАРШАЯ ПОДГРУППА

Нуждаются в щадящем темпе; фокус — на сохранении когнитивных функций и тёплом общении.

Особая группа
РОДИТЕЛИ И СУПРУГИ УЧАСТНИКОВ СВО

Требуют бережного, травмоинформированного подхода. Для них безопасная среда равной поддержки, возможность снять эмоциональное напряжение и системная забота важнее любых развлекательных активностей.

ВЫВОД

Активная часть пожилых жителей района находится в точке критического физического и эмоционального истощения. Программа необходима как системная поддержка пожилых людей, сохраняющих высокую социальную вовлечённость.

Общая логика трёхэтапной модели

В основе методики — последовательное прохождение участником трёх этапов, каждый из которых решает свою задачу и плавно перетекает в следующий. Модель построена по принципу «от доверия — к действию — к самостоятельности».

ЭТАП	СУТЬ ЭТАПА	КЛЮЧЕВАЯ ЗАДАЧА	ВЕДУЩИЕ МЕТОДЫ
I	Диагностико-мотивационный	Снять страхи перед новым, выстроить доверие	Тёплые беседы, мягкое анкетирование, «гостиные»
II	Коррекционно-развивающий	Вернуть радость жизни через творчество и движение	Арт-терапия (лепка, рисование), экскурсии, элементы физкультуры
III	Интеграционно-закрепительный	Создать клубы, чаты, которые будут жить после проекта	Социальные акции, совместные выступления, передача управления

Первый этап — диагностико-мотивационный — формирует доверие и снимает барьеры. Второй, коррекционно-развивающий, составляет ядро программы: через творчество, общение и движение участники восстанавливают интерес к жизни. Третий, интеграционно-закрепительный, обеспечивает устойчивость результатов — люди переходят из роли «получателей услуг» в роль активных авторов своей жизни.

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП

Логика этапов — от диагностики через системное воздействие к устойчивой самоорганизации — обеспечивает научную обоснованность и практическую воспроизводимость результатов.

ЭТАП I · ИЗ 3 · ДИАГНОСТИКО-МОТИВАЦИОННЫЙ

Диагностико-мотивационный этап

Продолжительность 4–6 недель · Ответственные: социальный работник, психолог

> **ЦЕЛЬ ЭТАПА**
>
> Выявление участников, оценка их исходного состояния и потребностей, формирование мотивации к участию, установление доверительного контакта.

Научно-методическое обоснование

Эффективная социальная работа с пожилыми людьми начинается с тщательной диагностики степени изоляции и индивидуальных ресурсов (Холостова Е.И., «Социальная работа с пожилыми людьми», 2019). Выделены три ключевых фактора успешного вовлечения: **безопасная среда**, **субъектная позиция участника** и **опора на сильные стороны личности** (Краснова О.В., Лидерс А.Г., «Социальная психология старения», 2002). Мотивационное интервью и первичная диагностика позволяют снизить тревожность и сформировать реалистичные ожидания от программы (Подольский А.И., Ермолаева М.В., Шоркина Н.А., «Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения», 2022).

Содержание работы

1.1 Рекрутинг и информирование

- Привлечение через партнёрские организации: центры социального обслуживания, советы ветеранов, библиотеки, КСВО, центры поддержки семей участников СВО
- Официальные каналы + «сарафанное радио» — наиболее эффективный канал для данной возрастной группы
- Информация подаётся в позитивном ключе: не «помощь», а «интересное общение и новые возможности»

1.2 Первичная диагностика

- Индивидуальное собеседование с каждым потенциальным участником
- Простое вводное анкетирование: короткая анкета о самочувствии, настроении и круге интересов — без стандартизированных шкал
- Результаты фиксируются в индивидуальной карте участника — это точка отсчёта и база для измерения динамики

1.3 Мотивационное консультирование

- Психолог проводит 1–2 индивидуальные встречи: обсуждаются ожидания и опасения
- Снимаются барьеры («я уже стар для нового», «у меня не получится», «мне это не нужно»)
- Формируется образ желаемого результата, участник делает осознанный выбор формата

1.4 Формирование групп

- Малые группы до 15 человек по принципу совместимости: территориальная близость, общность интересов, возрастной диапазон
- Создаются каналы связи (чат в мессенджере) с помощью волонтёров

Завершение этапа и итоги

1.5 Установочная встреча «Гостиная»

- Первая групповая встреча в неформальной, тёплой обстановке: чай, угощение, знакомство
- Презентация проекта, совместное обсуждение планов — участники вправе вносить предложения, это формирует субъектную позицию

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЭТАПА

- Определён состав участников, проведена первичная диагностика
- Установлен доверительный контакт между участниками и командой
- Сформированы малые группы и каналы коммуникации
- Участники мотивированы и осведомлены о содержании программы

ЭТАП II · ИЗ 3 · КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ

Коррекционно-развивающий этап

Продолжительность основной этап программы · Ответственные: социальный работник, психолог, ведущие модулей

> **ЦЕЛЬ ЭТАПА**
>
> Системное воздействие на факторы социальной изоляции и психоэмоционального неблагополучия через три взаимодополняющих направления: коммуникативное, творческое и оздоровительное.

Научно-методическое обоснование

Данный этап представляет собой ядро программы. Его содержание опирается на психосоциальный подход (Ермолаева М.В. и др., 2022) и теорию активности (Краснова О.В., Лидерс А.Г., 2002).

Социальная изоляция преодолевается через регулярное структурированное общение в малых группах. Групповые занятия с частотой не реже одного раза в неделю значимо снижают субъективное ощущение одиночества. Групповая динамика, взаимоподдержка и возможность делиться опытом создают устойчивые социальные связи.

Творческая деятельность является доказанным средством улучшения психоэмоционального состояния. Регулярные занятия изобразительным творчеством, коллажированием и работой с материалами снижают уровень тревоги и повышают самооценку. Техники нарративной работы позволяют переосмыслить жизненный опыт и найти новые смыслы (Ермолаева М.В. и др., 2022).

ЭТАП II · ИЗ 3 · КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ

Физическая активность — мощный немедикаментозный фактор улучшения психического здоровья пожилых. Умеренные аэробные нагрузки (ходьба, скандинавская ходьба, гимнастика) 2–3 раза в неделю снижают тревожность и депрессивные симптомы.

> **СТРУКТУРА ЭТАПА**
>
> Три параллельных модуля. Участник выбирает минимум два из трёх — в соответствии со своими интересами и состоянием здоровья.

Содержание работы

МОДУЛЬ 1

Коммуникативный — «Круг общения»

Регулярность: 1 раз в неделю · Цель модуля: формирование и поддержание устойчивых социальных связей через структурированное общение.

Что проводится:

- Тематические встречи с обсуждением значимых тем (воспоминания, жизненный опыт, книги, фильмы, события города)
- «Life review» — структурированные беседы, в ходе которых участники делятся эпизодами своей жизни (методика Ермолаевой М.В.)
- Встречи с приглашёнными гостями (психологи, краеведы, представители социальных служб)
- Совместная подготовка и проведение календарных праздников

> **ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ**
>
> Регулярное общение в безопасной, принимающей атмосфере снижает субъективное ощущение одиночества. Life-review позволяет переосмыслить жизненный опыт и достичь внутренней целостности (Ермолаева М.В. и др., 2022). Праздничные мероприятия создают позитивные эмоциональные якоря и укрепляют групповую сплочённость (Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф., 2002).

Содержание работы

МОДУЛЬ 2

Творческий — «Мастерская»

Регулярность: 1 раз в неделю · Цель модуля: улучшение психоэмоционального состояния, развитие когнитивных функций, самовыражение через творчество.

Что проводится:

- Изотерапия (рисование красками, пастелью, карандашами) — свободное и тематическое
- Коллажирование и аппликация
- Работа с глиной, пластилином, природными материалами
- Фотопроекты (создание фотоисторий о жизни группы и города)
- Рукоделие (вязание, вышивка, лоскутное шитьё) — как индивидуально, так и в совместных проектах
- Сказкотерапия (сочинение историй, работа с метафорой)

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Творческая деятельность даёт возможность выразить эмоции, которые трудно вербализовать, и снять эмоциональное напряжение. Работа мелкими движениями (лепка, рисование) поддерживает когнитивные функции. Создание видимого продукта (рисунок, коллаж, поделка) повышает самооценку и даёт ощущение компетентности. Сказкотерапия помогает интегрировать жизненный опыт и найти новые смыслы (Ермолаева М.В. и др., 2022).

Содержание работы

МОДУЛЬ 3

Оздоровительный — «Здоровье и движение»

Регулярность: 2 раза в неделю · Цель модуля: улучшение физического самочувствия, снижение тревоги и депрессивной симптоматики через адаптированную физическую нагрузку.

Что проводится:

- Скандинавская ходьба в парковой зоне (групповой формат, умеренный темп, 40–60 минут)
- Оздоровительная гимнастика в помещении (суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на равновесие)
- Танцевальные занятия (ретро-танцы — вальс, танго — как особый формат, сочетающий движение и эмоциональный подъём)

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, снижает кортизол и улучшает нейропластичность. Групповой формат (скандинавская ходьба в группе) даёт дополнительный социальный эффект — участники общаются во время прогулки. Скандинавская ходьба доступна практически всем, независимо от исходного уровня подготовки, и доказала свою эффективность в российских условиях.

Общие организационные принципы этапа

1. Занятия проводятся по расписанию, но с возможностью гибкой корректировки под потребности группы.
2. Каждое занятие включает неформальную часть (чай, общение), что усиливает социальный эффект.
3. Для участников с ограниченной мобильностью предусматривается онлайн-включение.
4. Периодически (1 раз в 1–2 месяца) проводятся открытые мероприятия: выставки творческих работ, мини-концерты, совместные прогулки.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЭТАПА

- Формирование устойчивых дружеских связей внутри группы
- Снижение показателей тревоги и депрессивной симптоматики (по данным повторной диагностики)
- Повышение уровня удовлетворённости жизнью
- Развитие новых навыков и интересов
- Создание творческих продуктов (выставка, фотовыставка)

ЭТАП III · ИЗ 3 · ИНТЕГРАЦИОННО-ЗАКРЕПИТЕЛЬНЫЙ

Интеграционно-закрепительный этап

Продолжительность 4–6 недель (заключительная фаза) · Ответственные: социальный работник, кураторы клубов, актив участников

ЦЕЛЬ ЭТАПА

Переход от организованных форм работы к самостоятельной социальной активности участников, закрепление достигнутых изменений, обеспечение долгосрочной устойчивости результатов.

Научно-методическое обоснование

Модель социальной интеграции (Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф., 2002) постулирует, что устойчивое преодоление изоляции возможно только при включении человека в жизнь сообщества на правах активного субъекта. Завершающий этап социальной реабилитации должен включать передачу функций от специалистов к самим участникам.

Ресурсный подход (Краснова О.В., Лидерс А.Г., 2002) утверждает, что пожилые люди обладают значительным потенциалом — жизненным опытом, навыками, свободным временем. Задача проекта — актуализировать эти ресурсы, переведя участника из позиции «получателя услуг» в позицию «активного деятеля».

Содержание работы

3.1 Формирование актива

- В каждой группе выявляются 2–3 наиболее активных участника, готовых взять на себя организационные функции
- Проводится краткое обучение: как организовать встречу, как привлечь участников, как решать конфликты

Содержание работы

3.2 Создание клубов по интересам

- Клуб скандинавской ходьбы
- Творческая мастерская
- Клуб любителей поэзии / книги
- Садоводческий клуб
- Кулинарный клуб

Клубы действуют на принципах самоуправления: участники сами выбирают расписание, темы встреч, формат. Куратор (сотрудник проекта) участвует только первые 2–3 встречи, затем передаёт управление активу.

3.3 Социальные акции

- «Серебряный десант» — помощь в благоустройстве территории, библиотеке, социальном учреждении
- «Мастер-класс от старшего поколения» — обучение молодёжи традиционным ремёслам, кулинарии
- Адресные поздравления одиноких пожилых людей с праздниками

Содержание работы

3.4 Публичная презентация результатов

- Итоговое мероприятие (фестиваль, выставка, конференция) с приглашением представителей социальных служб, администрации, партнёрских организаций, СМИ
- Участники представляют свои достижения: творческие работы, фотоотчёты, рассказы об опыте участия

3.5 Создание системы долгосрочной устойчивости

- Формируется совет выпускников программы
- Расписание клубов закрепляется на базе организации-исполнителя или партнёров
- Информация о клубах передаётся в районные центры социального обслуживания
- Публикуются материалы (статья, пост, памятка) для привлечения новых участников

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЭТАПА

- Созданы постоянно действующие клубы по интересам (от 3)
- Сформирован актив из числа участников (от 10 человек), способный самостоятельно организовывать встречи
- Проведены социальные акции с участием пожилых (от 2)
- Результаты представлены общественности и профессиональному сообществу
- Обеспечена возможность продолжения деятельности после завершения проекта

ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

Диагностический инструментарий и оценка эффективности

Входная и итоговая диагностика

Для оценки эффективности программы используется метод **«до/после»** — сравнение результатов первичной (I этап) и итоговой (III этап) диагностики.

Рекомендуемый диагностический пакет:

1. **Вводная анкета участника** — короткий опрос о самочувствии, настроении и круге интересов. Простое анкетирование без стандартизированных шкал.
2. **Индивидуальная карта участника** — фиксация результатов на входе и выходе для сравнения «до/после».

Возможные риски и пути их преодоления

Работа с пожилыми людьми сопряжена с рядом специфических рисков. Мы систематизировали их на основе собственного многолетнего опыта:

ОПИСАНИЕ РИСКА	ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ И РЕШЕНИЯ
Недоверие при сборе персональных данных (пожилые люди находятся под ударом мошенников и боятся подписывать обязательные по закону согласия)	Проведение разъяснительной работы на общих встречах обязательно в присутствии руководителей пунктов (лидеров мнений). Мягкое объяснение требований законодательства РФ. Опора на безупречную репутацию прошлых проектов организации без утечек данных и гарантия использования защищённых мест хранения.
Переоценка физических возможностей и возрастные капризы (на экскурсиях участники пытаются отказаться идти дальше, что провоцирует цепную реакцию в группе)	Руководителю важно отличить реальное ухудшение самочувствия от простого эмоционального сопротивления. Если здоровью ничего не угрожает, следует применить тактику «мягкого, но уверенного нажима». Лидер должен уверенно подбодрить и подтолкнуть участника к выполнению запланированного, напоминая о радости от результата.
Неявка по записи или самовольная замена участника	Обязательный контрольный персональный прозвон за день до мероприятия. Мягкое, но чёткое разъяснение правил: любые замены должны согласовываться строго через организаторов (особенно для поездок, где важны списки на транспорт и питание). Ведение резервного «листа ожидания».

ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

ОПИСАНИЕ РИСКА	ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ И РЕШЕНИЯ
Сопротивление участников («У меня не получится», «Мне поздно»)	Обеспечить атмосферу безусловного принятия. Начать с простых задач, где нет понятия «неправильно».
Эмоциональное выгорание команды	Регулярные супервизии для специалистов и волонтёров. Чёткое распределение обязанностей и график отдыха.
Конфликты в группах и организационные обиды (например, из-за нехватки мест в автобусе)	Выработка «правил группы» на первой гостиной до начала отбора на мероприятие. Понимать, что пожилые люди могут обижаться как дети. Требуется терпение, мягкое прояснение правил и предложение альтернативы.
Попытка установить свои правила, потому что участникам кажется, что так лучше (справедливее, удобнее и т.д.)	Заранее зафиксировать правила группы письменно и вернуться к ним при каждой попытке пересмотра. Важно не отвергать инициативу, а направить её в конструктивное русло: предложить оформить предложение как инициативу для обсуждения на следующем собрании. Дать «активным» участникам легитимную роль — например, старосты группы или ответственного за определённое направление. Объяснять, что правила защищают равный доступ и безопасность всех участников, и менять их в одностороннем порядке нельзя.

ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР

Превентивные меры позволяют сохранить доверие участников и комфортный климат в группе на всех трёх этапах работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключение

Представленная модель — это живой организм. Она позволяет адаптировать инструменты под каждую конкретную группу, помогая людям старшего возраста вновь обрести смысл, здоровье и радость общения.

Наша методика — не догма, а набор проверенных инструментов. Берите, адаптируйте, творите. Не причиняйте добро, а дарите его. И помните: за каждой цифрой отчёта стоит живой человек, которому вы вернули радость жизни.

✿ ❀ ✿

С уважением,

Александр и Екатерина Донцовы

АНО «Центр социальных проектов «Своих не бросаем»

Челябинск, 2026

КОНТАКТЫ

Контакты

Организация: Автономная некоммерческая организация «Центр социальных проектов «Своих не бросаем»

Наш сайт: svoih74.ru

Наша группа ВКонтакте: vk.com/ne_brosaem74

Электронная почта: ekd74@mail.ru

Телефон: 8-912-775-7423

Адрес: 454008, г. Челябинск, ул. Островского, 18-80

Реквизиты: ОГРН 1217400041011 · ИНН 7448237887 · КПП 744801001

Директор: Донцова Екатерина Игоревна

С уважением,

Александр и Екатерина Донцовы

АНО «Центр социальных проектов «Своих не бросаем»

Челябинск, 2026

Методические рекомендации переданы для использования в работе с гражданами старшего возраста. При цитировании и перепечатке просим ссылаться на организацию и авторов.

© Александр и Екатерина Донцовы, 2026.
Копирование и перепечатка полностью или фрагментарно возможны только со ссылкой на источник и авторов.

ЛИТЕРАТУРА

Рекомендуемая литература

1. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.

2. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебник для бакалавров. 8-е изд., стер. — М.: Дашков и К°, 2019.

3. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: учебное пособие. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2002. — 340 с.

4. Подольский А.И., Ермолаева М.В., Шоркина Н.А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения: монография. — М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2022. — 176 с.

НАУЧНАЯ ОСНОВА

Использованные источники составляют доказательную базу трёх ключевых положений методики: теории активности (Краснова О.В., Лидерс А.Г.), модели социальной интеграции и реабилитации (Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф.), психосоциального подхода (Подольский А.И., Ермолаева М.В., Шоркина Н.А.).