**Организация досуга пожилых людей в домашних условиях**

**Телевизор**

Большинство пожилых людей практически все свое время проводят возле телевизора. К сожалению, молодое поколение не всегда поддерживает интерес бабушек и дедушек к сериалам и развлекательным передачам. Но, как советуют психологи, не стоит ограничивать или запрещать просмотр передач, поскольку это своего рода для них практически единственный фактор отвлечения от болезней и забот. Вы только можете им посоветовать для просмотра не менее интересные, но познавательные передачи — о музыке, путешествиях и животных. Это поможет организовать культурный досуг пожилого человека.

Намного хуже если человек не проявляет или перестал проявлять интерес к телевизионным передачам и это может происходить по следующим причинам:

он отрицательно настроен к просмотру передач и фильмов, поскольку там постоянно присутствует негатив и насилие;

он очень редко смотрит телевизор и не понимает, как можно получать от него удовольствие;

плохое зрение может быть противопоказанием к длительному просмотру телевизора.

Но даже если у пожилого человека есть проблема со зрением, то неплохой альтернативой телевизору могут стать аудиокниги или радиопередачи. Тот же сериал можно прослушать в аудиоверсии, не напрягая при этом зрение.

В основном в пожилом возрасте люди отдают предпочтение всего нескольким передачам, а к другим относятся скептически или безразлично. Некоторые передачи по каким-либо причинам могут вызывать отрицательные эмоции, особенно если человек ассоциирует их с неприятными событиями в своей жизни. Другие телевизионные передачи могут вызывать чувства ностальгии и грусти по ушедшим счастливым временам и для их просмотра необходимо соответствующее настроение и желание.

Поэтому нужно приложить усилие и постараться расширить телевизионный кругозор пожилого человека, дать ему возможность по достоинству оценить другие не менее интересные телепередачи.

Вы даже можете не знать, что диснеевские мультики или фантастические фильмы один из любимых жанров пожилого человека. Телевизор может помочь организовать досуг людей пожилого возраста. Главное подобрать передачи или фильмы в соответствии с его интересами и вкусами.

**Аудиокниги**

Многие пожилые люди помнят еще время, когда по радио транслировали постановку спектакля или запись концерта, только это действие происходило в строго установленное время. Теперь появилось такое замечательное изобретение, как аудиокнига, с помощью которой можно слушать любые произведения в удобное время и в своем любимом кресле. Для людей с плохим зрением это просто находка и многие с большим удовольствием пользуются этим благом цивилизации.

**Покупки**

К одним из наиболее приятных времяпровождений можно отнести шопинг. Совершать покупки приятно в любом возрасте, особенно если концепция магазина соответствует интересам человека. Для пожилого человека это могут быть магазины одежды, мебели, домашнего декора или текстиля, кухонных принадлежностей или садоводства. Посещая большие торговые центры, не обязательно что-то покупать, потрогать товар руками и рассмотреть его уже доставляет большое удовольствие. Купить можно какую-нибудь приятную мелочь или то, что позволяет материальное положение, любая покупка независимо от размера и стоимости может доставить массу удовольствий.

**Поиск увлечений**

Не каждый пожилой человек имеет свое хобби и причиной этому может быть не ограниченность, а простая нехватка времени для увлечений в более молодом возрасте. Но предпочтения и любимые занятия есть у всех, главное внимательней присмотреться к человеку. Зачастую многие пенсионеры не понимают чем они могут себя занять, как проводить появившееся в избытке свободное время. Но вы можете проявить внимательность и подарить бабушке кулинарную книгу, может в ней проснется талант кулинара, а дедушке книгу о рыбалке или резьбе по дереву. Проявите фантазию и попробуйте вызвать интерес к какому-либо занятию — флористике, вязанию, рисованию, лепке, вышивке, музыке, пению и другим видам творчества, рукоделия и ремесленного искусства.

**Мемуары**

Часто от пожилых людей можно слышать различные житейские истории, некоторые из них являются любимыми, поскольку постоянно пересказываются в течение десятилетий. Предложите подробно записать жизненную историю на бумаге для своих потомков. Это не только интересно, но и полезно для пожилого человека, ведь нужно напрягать память, вспоминать правила правописания и проявлять способности творческого письма. Книга с мемуарами может содержать фотографии как документальное подтверждение, личные зарисовки, рисунки или любое другое оформление.

Если человек утратил способность к письму или плохо видит, предложите ему записывать свои воспоминания на диктофон. Здесь также можно проявить творческую фантазию: в процессе записи можно спеть свою любимую песню, прочесть стих или прозу. Такие лирические отступления делают работу более интересной и скрашивают свободное время.

Любое занятие и особенно творческое не только скрашивает свободное время, но и продлевает жизнь пожилому человеку, делает ее более насыщенной и интересной.

**Библиотерапия** оказывает реабилитационное воздействие на пожилого человека, помогает формировать самосознание своих возможностей, развивает творческий потенциал, расширяет кругозор и налаживает связи с единомышленниками. Для людей с нарушением речи — это прекрасная возможность восстановить речевой аппарат.

В библиотерапии для воздействия на людей с ограниченными возможностями оказывается воздействие при помощи специальной литературы, способствующей приведению в норму психического состояния.

Для людей после пенсионного возраста, испытывающих неудовлетворенность образом своей жизни и стремящихся изменить такой порядок, будет полезным коррекционное чтение. Оно позволяет пожилым людям общаться с теми, кто владеет искусством слова и дает возможность поделиться собственным творческим опытом. Реабилитационная направленность чтения состоит так же и в том, что литературные образы могут замещать собственную тревожность и уравновешивать чувства, что в конечном итоге может способствовать душевному равновесию.

**Изотерапия**

Такое название получил психотерапевтический метод, получивший применение в вопросах комплексной реабилитации при нервных и психических расстройствах. Этот метод совмещает в себе психологические, культурные, педагогические, медицинские и социальные моменты. Цель изотерапии — восстановить личностные и социальные ценности пожилого человека, а также утраченные функции организма.

Посредством рисунка такие люди получают возможность для выражения внутреннего состояния и личных переживаний.

Изобразительное искусство напрямую связано с основными функциями психики – зрением, моторикой, мышлением, что дает возможность в процессе рисования упорядочить получаемые знания и выразить личные представления относительно окружающего мира. Рисуйте, разукрашивайте, лепите!

**Музыкотерапия**

Прослушивания музыки снимает внутреннее напряжение и разного рода негативные переживания.

При выборе музыкальных произведений уделяйте внимание таким качествам, как:

спокойный ритм;

мелодичность.

знакомые мелодии

При этом музыка часто служит дополнением к такой деятельности, как рисование, лепка и т.д. Музыка может, как поддержать определенное настроение, так и изменить его в позитивном направлении.

**Гарденотерапия**

Гарденотерапия, как отдельная отрасль профреабилитации, включает приобщение людей пожилого возраста к выращиванию растений и уходу за ними. Такое времяпрепровождение создает особый эмоциональный фон и оказывает успокаивающее воздействие на психику. Психотерапевтическая ценность гарденотерапии состоит в эффективной коррекции расстройств эмоционального и поведенческого характера. Она используется как средство для восстановления после лечения различных заболеваний, а также для нормализации психического состояния людей, у которых есть патологии в работе некоторых органов.

**Виртуальный туризм**

Туризм – также можно отнести к лучшим вариантам для адаптации и реабилитации людей пожилого возраста, когда уже активный спорт становится недоступным. Виртуальный туризм может стать первым шагом к посильной физической активности.