

«Согласовано»
Начальник отдела
Социальной защиты населения
Администрации Центрального района


С.Д. Ильина
«17» августа 2026 года

«Утверждаю»
Директор СПб ГБУСОН
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Центрального района»


Р.Н. Васильева
«17» августа 2026 года

ПРОГРАММА

«Дороги мудрости и гармонии. Внутренний туризм с привлечением психологической компоненты»

Координаторы программы:

Психолог Мюллер А.С.

Заведующий отделением:

Калабуш Г.Я.

Санкт-Петербург

2026

Содержание

1. Общие положения	3
1.1. Целевая группа	3
1.2. Цели	3
1.3. Задачи	3
1.4. Форма работы	3
1.5. Структура программы	3
2. Этапы реализации программы	4
2.1. Занятие 1. Загадки домов Петербурга.....	5
2.2. Занятие 2. Тайны парков Петербурга	5
2.3. Занятие 3. Умиротворение городской природы.....	5
2.4. Занятие 4. Слушая тишину.....	6
3. Результаты	6
4. Используемая литература	7

Общие положения о программе

Название программы: программа профилактики и коррекции когнитивного снижения для получателей социальных услуг (далее - ПСУ) «Дороги мудрости и гармонии. Внутренний туризм с привлечением психологической компоненты».

Направление деятельности: получение новых впечатлений, расширение кругозора и повышение эмоционального и психологического благополучия.

Актуальность: в условиях активного увеличения продолжительности жизни возрастает необходимость создавать условия для повышения активности пенсионеров, гармонизации их эмоционального состояния и активизации социальных связей. Психологический туризм представляет собой локальные путешествия (в пределах города или района) с целью получения новых впечатлений, формирования новых нейронных связей, благодаря расширению кругозора и укреплению эмоционального и психологического благополучия. В отличие от обычного туризма, здесь особое внимание уделяется внутренним переживаниям, саморазвитию, духовным практикам и изучению культур, которые способствуют личностному росту и улучшению эмоционального состояния. способствует укреплению эмоционального интеллекта, снижению стресса, улучшению состояния здоровья и повышению качества жизни.

Целевая группа: граждане пожилого возраста, проживающие в Центральном районе г. Санкт-Петербурга.

Цель: Сохранение психологического благополучия пожилых людей.

Задачи:

- стимулирование духовного и личностного роста;
- тренировка когнитивных функций;
- уменьшение уровня стресса, тревожности и чувства одиночества;
- развитие навыков саморегуляции и позитивного восприятия старения;
- укрепление межличностных связей и социальной активности;
- укрепление внутреннего ресурса для преодоления жизненных трудностей.

Форма и методы работы: групповое занятие-променад, включающее активное задействование участников в обсуждениях, практических упражнениях, медитативных практиках, медитации и рефлексии – оценке своего эмоционального и психологического состояния.

Структура программы: продолжительность одного занятия – 60 минут, проводится 6 раз в год.

Этапы реализации программы

План занятий:

№	Тема занятия	Всего часов
1.	Загадки домов Петербурга	1,5
2.	Тайны парков Петербурга	1,5
3.	Умиротворение городской природы	1,5
4.	Слушая тишину	1,5
5.	ИТОГО	6

Качественные результаты

профилактика когнитивного снижения;
профилактика стрессовых состояний у получателей социальных услуг;
повышение эмоциональной устойчивости;
снижение уровня тревожности;
улучшение качества жизни получателей социальных услуг.

Требования к ресурсному обеспечению:

бумага для записей или блокноты;
письменные принадлежности (карандаши/ручки);
беспроводная колонка JBL Flip 5;
памятки о безопасном передвижении в черте города для участников.

Социальный результат:

В ходе реализации программы «Дороги мудрости и гармонии. Внутренний туризм с привлечением психологической компоненты» пожилые люди освоят упражнения для саморегуляции, методы психологической разгрузки и самостоятельной тренировки когнитивных функций. Программа позволяет гражданам пожилого возраста сменить обстановку, получить новые впечатления и познавательную нагрузку, способствующую тренировке памяти и снижению уровня тревожности.

По завершению программы «Дороги мудрости и гармонии. Внутренний туризм с привлечением психологической компоненты» участникам предлагается пройти анкетирование «Индекс жизненной удовлетворённости, адаптация Н.В. Паниной» (Опросник общего психологического состояния человека Neugarten A.O.).

Занятие 1. Загадки домов Петербурга

Описание: Приветствие и знакомство участников с программой в целом и предполагаемым маршрутом прогулки, исходя из погодных условий и самочувствия получателей социальных услуг. Прогулка в Центральном районе Санкт-Петербурга, направленная на изучение элементов архитектуры исторических зданий, решение когнитивных задач на знание истории достопримечательностей или известных личностей, проживавших в домах. Прослеживание личных историй.

Задачи: развитие внимательности и памяти через запоминание приметных деталей зданий, исторических фактов и т.д.

Практика: создание ассоциаций между новой информацией и личными образами или историями самих ПСУ.

Эмоциональное состояние: азарт, интерес, чувство ностальгии и патриотической гордости.

Занятие 2. Тайны парков Петербурга

Описание: Прогулка по паркам Санкт-Петербурга (Летний сад, Таврический сад, Екатерининский сад и др.), обсуждение увиденных растений, поиск информации о незнакомых растениях. Изучение скульптурных композиций, геометрии дорожек с последующим их графическим изображением для тренировки зрительно-пространственной памяти. Использование элементов релаксации во время небольших остановок во время прогулки.

Задачи: тренировка наблюдательности, развитие аналитических навыков, освоение простых техник релаксации.

Практика: ведение дневника наблюдений, формулирование собственных версий «тайн» и ассоциаций.

Эмоциональное состояние: удивление, интерес к новому, умиротворение и воодушевление.

Занятие 3. Умиротворение городской природы

Описание: Медитация и дыхательные практики на свежем воздухе, сосредоточение на природных звуках. Выполнение техники «Пять чувств»: перечислите 5 предметов визуального восприятия, 4 слуховых ощущения, 3 осязаемых предмета, 2 обоняемых запаха и 1 вкусовое ощущение. Дыхательные упражнения на расслабление и чувство осознанности («Дыхание по квадрату», «Задувание свечей» и др.).

Задачи: укрепление способности к релаксации и эмоциональной саморегуляции.

Практика: «Первые звуки». Участники останавливаются в начале маршрута и 2-3 минуты прислушиваются к окружающему пространству. В ходе заметить 3-5 разных звуков (птицы, ветер, шаги, далёкий транспорт и т. п.). Затем каждый называет один звук, который его особенно зацепил, и коротко говорит, какой образ или эмоцию он вызвал (например: «слышу чаек — вспоминаю море, становится спокойно»). «Звуковая карта». По мере продвижения по маршруту, участники мысленно «рисуют» карту звуков вокруг себя: что ближе, что дальше; что движется, а что остаётся постоянным. Задача участников: определить, откуда исходит звук, представить, чем он может быть вызван и постараться описать тот предмет или человека. Данное упражнение развивает пространственное восприятие и абстрактное мышление. «Фокусировка и переключение». Упражнение на гибкость внимания: сначала 1 минуту слушать только «дальние» звуки, затем 1 минуту — только «близкие». После этого — 1 минута на поиск самого «спокойного» звука и 1 минута на самый «энергичный». Это тренирует переключение и удержание внимания. В завершение раздаётся короткая памятка с 1–2 домашними мини-практиками (например, 3 минуты утром слушать звуки за окном и отмечать 3 разных).

Эмоциональное состояние: ощущение себя «здесь и сейчас» и как следствие снижение уровня тревоги, ощущение спокойствия и внутренней гармонии.

Занятие 4. Слушая тишину

Описание: групповая прогулка под руководством психолога в зелёной зоне Санкт-Петербурга (сквер, набережная вдали от оживлённых трасс, тихий уголок парка) с практикой активного слушания – обращение внимания только на звуки окружающей среды, поиск различий между теми или иными звуками, оценка их с точки зрения эмоционального отклика, зрительных ассоциативных образов.

Задачи: тренировка концентрации и способности к внутренней сосредоточенности через осознанное восприятие звуков; развитие спокойствия и внутреннего баланса.

Практика: упражнения «внимательное слушание», фиксация и описание услышанных звуков.

Эмоциональное состояние: развитие чувства спокойствия, укрепление внутреннего баланса.

Результаты

Качественные результаты программы включают улучшение когнитивных функций, снижение уровня стресса и тревожности, развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Участники отмечают повышение настроения, укрепление

чувства внутренней гармонии и улучшение общего психологического состояния. В результате пожилые люди обретают новые внутренние ресурсы для гармоничного восприятия своего старения и укрепления социальной активности.

Используемая литература

1. Белан Лариса Николаевна, Галяутдинова Светлана Ишбулдиновна, Гумерова Рамзия Башировна Яшмовый пояс Урала как объект психологического туризма // Проблемы востоковедения. 2012. №1 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yashmovyy-poyas-urala-kak-obekt-psihologicheskogo-turizma> (дата обращения: 12.08.2026).
2. Кружалин В.И., Аршинова В.В., Кузнецова Н.В. Наукометрия в «Психологии туризма» // Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования: Труды VIII Международной научно-практической конференции. Тольятти, 25–26 апреля 2013. Самара: Изд-во ООО «Медиа-книга», 2013. С. 43–50.
3. Литвин А. В. Психологические особенности людей, практикующих различные виды туризма // Южно-российский журнал социальных наук. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyudey-praktikuyuschih-razlichnye-vidy-turizma> (дата обращения: 12.08.2026).
4. Мизун В. М., Зарипов А. И., Петрина А. М., Пузикова В. П., Беляева В. В. СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА // Теория и практика современной науки. 2026. №4 (130). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-reabilitatsionnye-aspekty-vodnogo-turizma> (дата обращения: 12.08.2026).
5. Минина О.Ю. Философско-культурологическое осмысление туризма // Ярославский педагогический вестник. 2016. №3. С. 334–340.
6. Пайгунова Ю.В. Психологический туризм: перспективы развития в России за рубежом // Наука и технологии XXI века: возможности и риски: сборник статей Международной научно-практической конференции (23 ноября 2017 г., г. Костанай, Республика Казахстан). Западный: Научно-исследовательский центр «АнтроВита», 2017. 204 с. <http://socis.ru/wp-content/uploads/Наука-и-технологии-XXI-века.-Возможности-и-риски.pdf> (дата обращения: 22.04.2018).
7. Пайгунова Юлия Викторовна, Лопухова Ольга Геннадьевна Психологический туризм как фактор восстановления личностной идентичности и способ разрешения внутренних конфликтов // Russian Journal of Education and Psychology. 2018. №8.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-turizm-kak-faktor-vosstanovleniya-lichnostnoy-identichnosti-i-sposob-razresheniya-vnutrennih-konfliktov> (дата обращения: 12.08.2026).

8. Попова Татьяна Владимировна, Савиновская Анастасия Викторовна Влияние занятий водным туризмом на психофизическое состояние организма // Человек. Спорт. Медицина. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-vodnym-turizmom-na-psihofizicheskoe-sostoyanie-organizma> (дата обращения: 12.08.2026).
9. Фаерман М.И. Психологический туризм как направление интегративной психологии. <http://фаерман.рф/index.php/psikhologicheskie-statii/167-psikhologicheskij-turizm> (дата обращения: 29.11.2017).