

ОБУЧЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Процесс обучения пожилых людей основывается на использовании элементарного учебного материала.

Для организации и проведения занятий с пожилыми людьми можно дать следующие рекомендации:

- обучение проводится в небольших группах (5-10 человек)
- расписание занятий должно учитывать привычный ритм жизнедеятельности обучаемых
- при формировании структуры обучения необходимо учитывать особенности возраста и ожидания обучаемых: понимание материала, анализ материала и свой опыт, закрепление
 - обязательным элементом должна стать качественная «обратная связь»
 - последовательность при отработке практических навыков:
 - объяснить (что делать)
 - показать (как делать)
 - дать возможность попробовать
 - наблюдать за выполнением
 - похвалить за успехи или дать рекомендации

Рекомендации по формированию позитивного мышления

Молодые преподаватели в силу своего возраста и отношения к жизни могут создать позитивный эмоциональный фон для обучаемых пожилых людей во время общения и занятий, что будет способствовать продуктивности занятий и продлению продуктивного долголетия.

1. Избегайте негативных влияний. Окружайте себя позитивными людьми.
2. Смотрите на вещи под разными углами. Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.
3. Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.
4. Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует, доставляет вам удовольствие. Прогулка, шоппинг, чтение, просмотр фильма, работа в саду помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.
5. Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, удачная цитата, которую можно распечатать и вложить в бумажник, или любимая песня, слушая которую, вы сможете веселее и легче шагать по жизни.

6. Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь интересной и наполненной смыслом.

7. Не бойтесь неудач. Как говорил Ф. Д. Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться – это сам страх».

8. Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.

ПРИМЕРЫ И ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТЕМУ «КАК ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И ДРУГИМИ»

Цель занятий: улучшение эмоционального состояния, самочувствия и настроения, актуализация положительных эмоций, усиление поддержки, понимания и принятия друг друга.

Количество участников: до 15 человек. Продолжительность занятия: 60 минут.

1. Упражнение «Давайте познакомимся».

Важный аспект для ведущего: в группе могут присутствовать участники, имеющие соматические особенности: сниженный слух, ограничение двигательной активности, слабое зрение, на момент занятия повышенное давление и др.

Перед началом работы необходимо уделить внимание тому, как разместить участников для наиболее полной их включенности в работу. Например, выяснить тех, кто плохо слышит и посадить их рядом с ведущим. Проявленное внимание к участникам группы при организации пространства способствует установлению контакта и положительно влияет на формирование мотивации участия в занятии.

Начало работы. Как и в любой другой группе, на начальном этапе работы главная задача состоит в том, чтобы преодолеть стеснение и тревожность, возникающие вследствие того, что участники группы часто не знакомы друг с другом и с самим тренером. Поэтому, в самом начале работы, ведущий представляется, рассказывает о себе, о своем опыте работы, отвечает на вопросы участников. Нужно хорошо понимать, что стиль этого представления служит моделью для всех участников.

Например, «Давайте познакомимся друг с другом. Меня зовут... Я работаю...Мне нравится проводить веселые, светлые занятия..., поэтому наша встреча будет направлена на то, чтобы порадовать друг друга, получить положительные эмоции и удовлетворение от общения друг с другом».

2. Упражнение «Мое имя».

Инструкция: «Теперь каждый из нас по кругу представится: назовет свое имя и немного расскажет о себе. Например, кто выбрал это имя для него, что оно означает, кто еще в семье носил это имя и т.д. А может, существует какая-то семейная история, связанная с вашим именем».

Важный аспект для ведущего: некоторые участники могут испытывать сложности при рассказе о себе или вообще трудность публичного выступления. При выполнении упражнения можно использовать мягкую игрушку, которая будет выполнять несколько функций: «микрофон» (когда я держу игрушку в руках, то это мое право говорить, а других – слушать), «друг или помощник» (я не один, чувство поддержки, легче переносить внимание группы к себе).

Задавать вопросы говорящему о себе может не только ведущий, но и все участники группы. Передавать игрушку как право на следующее выступление можно тому, с кем хочется познакомиться. Такое выражение симпатии способствует сближению участников. Задача ведущего следить за тем, чтобы все приняли участие в этом упражнении.

Правила группы. *Важный аспект для ведущего:* на следующем этапе группе предлагаются правила, в соответствии с которыми будет строиться ее работа. Эти правила можно будет дополнить или изменить в ходе работы, и суть их не в том, чтобы жестко регламентировать жизнь группы, а в том, что эти правила можно перенести в реальную жизнь участников. Совместное принятие правил группой позволяет «настроить» участников группы на сотрудничество, на взаимопомощь и совместное творчество.

Инструкция: Предлагаю поговорить о нормах общения в нашей группе. Кто готов внести какие-то свои нормы? Я предлагаю ввести норму:

- Активности. Каждый участник активно принимает участие во всех упражнениях и дискуссиях. Кто за данную норму, поднимите руку.
- Бережливого отношения друг к другу. Будем бережно относиться друг к другу. Кто поддерживает эту норму?
- Мы все равноудалены друг от друга. Мы все имеем равные права. У каждого есть право быть выслушанным. Кто поддерживает эту норму?

3. Упражнение «Райский сад».

Продолжительность: упражнение – 10 мин., обсуждение – 2-3 мин. на каждого участника.

Инструкция: «Сейчас мы выполним упражнение, которое даст нам возможность узнать, что нравится другим, попробовать это и решить, наша ли это радость. Как бы это странно ни звучало, но для того, чтобы испытать положительные эмоции, нужно сделать усилие. Тот, кто хочет пережить

приятные чувства, должен проявить активность и постараться полностью сконцентрироваться на выполнении этого упражнения. Итак, представьте себе, что мы сейчас находимся в чудесном райском саду, где каждому дозволено заниматься своим любимым делом. Никто никого и ни в чем не ограничивает. Единственная цель здесь – делать то, что тебе хочется, не мешая другим. (Пауза)

Поговорите друг с другом. Узнайте, кто здесь живет и чем занимается. Если занятия покажутся вам забавными или приятными, можете присоединиться к ним на некоторое время. Постарайтесь попробовать как можно больше разных занятий».

Обсуждение: «Какое Вы выбрали для себя занятие, чем Вы занимались? Что мешало? Были ли чужие занятия приятней и интересней, чем собственные?»

Комментарии: При обсуждении ведущий следит за тем, чтобы участники говорили только о своих впечатлениях и ассоциациях и избегали этических оценок и советов. Разговор может быть переведен на тему смерти по ассоциации с названием упражнения, это естественно для людей пожилого возраста, и вполне допустимо, в данном случае внимание можно аккуратно перевести разговор на возможностях настоящего или силу их воображения

После выполнения упражнения ведущий подводит участников к выводу о том, что нет двух похожих людей и каждому нравится свое. Неприятное следствие этого правила состоит в том, что занятия, доставляющие удовольствие одному (смотреть телевизор), могут раздражать. Нам нужно учиться разделять и принимать радость другого. Но если, какое-то занятие мешает большинству, то вежливо обратить его внимание на это.

4. «Радости нашей жизни». Предлагаю поработать сегодня с радостью. Кто за то, чтобы добавить всем радости? Проводится голосование (участники голосуют поднятием руки).

Упражнение «Улыбка».

Инструкция: «Вспомните, когда мы испытываем радость, мы часто улыбаемся. Предлагаю сейчас улыбнуться друг другу. Если это не получается, то просто растяните уголки рта в разные стороны и посмотрите друг на друга».

Комментарии: обычно это упражнение вызывает естественный смех в группе, повышает общее настроение. Ведущий может сказать о том, что существует связь между мимическими мышцами лица и физиологическим состоянием человека. Когда мы улыбаемся, выделяются гормоны,

улучшающие наше настроение. Искусственно вызванная улыбка имеет такую же реакцию в организме, как и естественная улыбка.

Домашнее задание: «Когда вам грустно – улыбнитесь или просто растяните губы в улыбку, и вам станет уже немного легче».

Далее предлагаются упражнения («моя радость» и «цветная жизнь»), которые ведущий выбирает по своему усмотрению, в зависимости от характера участников в группе, их физических возможностей, творческих способностей, а также организационных условий помещения (возможность работать за столом, передвигать стулья и пр.).

Упражнение «Цветная жизнь».

Оборудование: два набора цветной бумаги (желательно, чтобы присутствовали как основные цвета, так и их оттенки), белые альбомные листы, цветные мелки, фломастеры, карандаши.

Продолжительность: работа в группе – 5 мин, представление каждой группой своего творчества – 3 мин.

Инструкция: ведущий раскладывает перед участниками листы цветной бумаги. «Выберите тот цвет, который вам нравится». Далее участники объединяются в группы на основании выбранного ими цвета.

Задание для группы: сказать о том, где в природе представлен этот цвет и нарисовать этот предмет; описать чувства или состояния, которое вызывает этот цвет; исполнить песню или станцевать в соответствии с настроением этого цвета.

В случае, если деление на группы не получилось (недостаточность участников или большинство выбрали один цвет), то участники группы вместе обсуждают характеристики цвета.

Комментарии: в дополнение к высказываниям участников, ведущий комментирует характеристику цвета с точки зрения его терапевтического воздействия на организм человека. При обсуждении характеристики цвета важно показывать его многогранность по значению. Пожилым людям характерно «застревание» на теме угасания жизни, поэтому ведущему необходимо постоянное стимулирование участников на движение вперед, изменчивость и текучесть состояний. Например, коричневый цвет со значением земли - это не только место «куда закапывают», это и почва, которая рождает растения. Желтый цвет (значение – «высвобождение») опадающей листвы – это следствие освобождения дерева от листвы, его приготовление к зиме, а потом весна и снова вырастает новый лист... Черный цвет не только траура, но и контраст для лучшего восприятия других цветов, а также цвет сексуальности.

Домашнее задание: использовать цвет в одежде, обстановке, пространстве для изменения своего физического и эмоционального самочувствия.

Терапия цветом

Цвет	Описание и действие
Синий	Успокоение, удовлетворение, часто символизирует мечту, загадочность, романтику. Придает жизненную силу, снимает температуру, успокаивает нервную систему.
Фиолетовый	Чувственный, изменчивый, эмоциональный. Самый таинственный из цветов. Придает силы
Пурпурный красный	Повышает сексуальность, нормализует работу кровеносной системы
Красный	Способствует образованию красных кровяных телец, поддерживает эмоции и чувства
Оранжевый	Цвет общения и человеческого тепла. Способствует образованию легочной ткани, активизирует деятельность желез
Желтый	Солнечный свет; юный, живой, открытый миру цвет. Успокаивает нервы, улучшает пищеварение, активизирует деятельность желудка
Желто-зеленый	Укрепляет костную ткань, убивает вредные бактерии
Зеленый	Упорство, сила воли, дремлющая энергия, покой и гармония.
Сине-зеленый (бирюзовый)	Свежесть, ясность, прозрачность. Разглаживает кожу

Ведущий настраивает всех на то, что необходимо учиться воспринимать маленькие радости. «Чувствую и ощущаю – это уже хорошо! Ноги есть, могу ходить – и это ценю!»