

«Согласовано»

Зам.директора

ГАУ «Тагильский пансионат»

Н.И. Дубских

« 10 » сентября 2020



ПРОГРАММА

занятий Школы пожилого возраста

«Активное долголетие»

на 2020 год

«Помните! Через века, через года...»

Составитель: психолог службы социально-трудовой реабилитации и культурно-массовой работы Останина А.А.

2020 год

Пояснительная записка

В нашей стране каждый год посвящается каким-то важным событиям, и наступающий год также не станет исключением. Как гласит Указ президента, 2020 год объявляется Годом памяти и славы, в целях сохранения исторической памяти и в ознаменование 75-летия Победы в Великой Отечественной войне

Ценой миллионов жизней наши деды и прадеды остановили фашизм, подарили мир и свободу будущим поколениям. Мы являемся народом-победителем... но легко ли нам сейчас нести это бремя?

Данный курс лекций посвящен таким серьёзным темам, как травмы поколений, тому, как отголоски ВОВ сказываются на нас сейчас с точки зрения психологии. Как важно научиться отпускать застарелые обиды и негативные чувства на людей, которых уже нет, и тем самым очищать место для позитивных эмоций и ощущений – первоисточников физического здоровья, и, соответственно, для радостных событий в жизни. Также на курсе лекций затронется тема работы над этой важной психической функцией: память.

Цели: отпустить обиды прошлого; улучшить свою память.

Задачи:

- понять чувства предков, живших во время ВОВ;
- отследить влияние Второй мировой на отношения с собственными родителями;
- научиться «прорабатывать» негативные чувства;
- овладеть методами поддержания памяти.

Курс «Помните! Через века, через года...» включает в себя 12 тем (рассчитанные на 12 занятий), которые содержат в себе как теоретическую, так и практическую части.

Целевая группа: люди пожилого возраста и инвалиды.

Периодичность проведения занятий: 1 раз/месяц.

Место проведения: читальный зал библиотеки.

Тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Краткое содержание темы
1.	Психология войны	Что чувствовали наши предки, которым выпало участвовать во Второй мировой? Как изменилось восприятие мирного человека, вовлечённого в военные действия и бои? И как с этим жить дальше?
2.	Травмы поколений	Несмотря на то, что у каждого человека своя история, между всеми есть нечто общее. Это общее продиктовано историческими событиями той территории, на которой все мы родились. Эта история беспощадно исковеркала судьбы минимум трех поколений. И одна из задач людей, живущих сегодня – увидеть это. Увидеть, принять и... изменить. Изменить в своей собственной жизни
3.	Чувства, эмоции, состояния, настроение	Казалось бы, как всё это взаимосвязано с нашим физическим состоянием? Оказывается, напрямую и очень тесно
4.	Как отпустить обиду	Часто обида на близких людей долгие годы живёт внутри нас, весьма сильно отравляя жизнь. Эта сильная и разрушительная эмоция при длительном воздействии на организм может нанести значительный вред здоровью, вплоть до злокачественных новообразований. Поэтому очень важно научиться её отпускать
5.	Преодоление гнева	Очень редко чувство гнева помогает нам получить то, чего мы хотим. Зачастую оно работает против нас, принося ненужную боль. Учимся с ним бороться
6.	Избавляемся от отчаяния	Наша жизнь состоит из взлётов и падений. Как пережить такие перепады с наименьшими потерями, преодолев боль и отчаяние?

7.	Одиночество – друг или враг?	Для чего нам нужно одиночество? Почему одни люди стремятся к нему всеми силами, но не могут получить, а другие не менее сильно его боятся, но никак не могут от него избавиться? Можно ли подружиться с одиночеством и "приручить" его, и нужно ли это делать вообще?
8.	Чувство вины	Чувство вины хорошо знакомо почти каждому из нас. Здесь речь пойдёт не об объективной его разновидности, когда мы кого-то подвели, а о хронической, навязанной, не имеющей реальных причин, но постоянно давящей на нас
9.	Медитация в нашей жизни	Счастье – нормальное состояние человека. Но у каждого из нас есть трудности в той или иной сфере. Зацементированные годами обиды, страхи, травмы не дают нам двигаться вперед, достигать заветных целей. Встреча с самим собой (медитация) зачастую неприятна, но необходима для качественных преобразований в нашей жизни
10.	Зачем нам творчество?	Творчество – понятие очень широкое, подразумевающее под собой создание чего-то нового. Что бы мы не делали в жизни, даже, если это никак не связано с искусством, мы всегда можем внести туда что-то новое – это и есть творчество
11.	Поддержание памяти	Преклонный возраст нередко сопровождается ухудшением памяти. Это происходит из-за общего возрастного снижения активности мозга, снижения возбудимости нервных клеток, нарушения связей между нейронами. К сожалению, старение, процесс необратимый, но сохранить ясность ума до самых преклонных лет, в большинстве своем в наших силах
12.	Давайте жить дружно	Планета станет лучше без предвзятости и дискриминации. Уважительно относиться к ближнему своему и сохранять дружеские отношения с окружающими очень важно. Мир во всём мире во многом зависит от мира в душе каждого

Предполагаемый результат:

- получение информации для дальнейшего формирования своей психологической культуры слушателями курса;
- формирование у слушателей Школы пожилого возраста позитивного интереса к жизни;
- снижение социальной изоляции, и как следствие, улучшение психологического состояния участников группы;
- овладение приёмами поддержания функций памяти.