**краевое государственное бюджетное учреждение**

**социального обслуживания**

**«Спасский дом-интернат для престарелых инвалидов»**

**Программа тренинга по профилактике и коррекции психоэмоциональных и психосоциальных нарушений для лиц пожилого и старческого возраста**

 **“Помоги себе сам”на 2014 год.**

 **Разработал: психолог**

 **Алиева Асия Асифовна**

**г. Спасск-Дальний**

**Программа тренинга по профилактике и**

**коррекции психоэмоциональных и психосоциальных нарушений для лиц пожилого и старческого возраста**

**“Помоги себе сам”.**

Данная программа разработана психологом Алиевой Асиёй Асифовной для клиентов краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания “Спасский Дом – интернат для престарелых и инвалидов”.

**Актуальность**. Старость – это заключительная фаза в развитии человека, в которой этот процесс происходит по нисходящей жизненной кривой. Иначе говоря, в жизни человека с определённого возраста проявляются инволюционные признаки, что выражается уже во внешнем виде человека, уменьшении его жизненной активности, изменении психических реакций и психологических характеристик, ограничении физических возможностей.

Переход человека в группу пожилых существенно изменяет его отношения с обществом и такие ценностно – нормативные понятия, как цель и смысл жизни, добро, счастье и т.д. Самочувствие пожилых людей в значительной степени определяется сложившейся атмосферой в семье – доброжелательной или недоброжелательной, тем, как распределяются обязанности в семье между пожилыми и молодыми людьми.

Стереотип старости, сформировавшийся в том или ином обществе, является отражением положения пожилых людей, которые в этом обществе живут. Каждое общество в целом создаёт стереотип пожилого человека, черты которого экстраполирует затем на всю категорию пожилого и старческого населения. Позитивный стереотип: в его основе лежат ценность жизненного опыта и мудрости пожилых людей, потребность в уважении и соответствующей опеке. Негативный стереотип: на пожилого человека смотрят как на ненужного, лишнего, бесполезного, “нахлебника”, а его опыт расценивают как устаревший и неприменимый в настоящий момент.

Различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают их индивидуальные особенности реагирования на собственное старение. Именно эта психологическая особенность человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же как иное восприятие окружающего. Личность пожилого человека, претерпевая разного рода трансформации, всё же, при этом, остаётся сама собою, сохраняя индивидуальные черты. На неадаптивный процесс старения влияют такие особенности личности, как привычка тормозить своё поведение, преобладание стратегии отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей. Неадаптивным оказывается процесс старения у людей, которые не смогли развить в себе качества самостоятельности и инициативы, у которых ориентирами в жизни были в основном указания, мнение окружающих людей. В ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социально – психологические стереотипы старости. Часто поведение пожилых людей определяется регрессией, бегством или изменением места жительства как формой освобождения из трудной ситуации, добровольной изоляцией, стремлением вызвать к себе интерес окружающих, бунтом против процессов старения, страхом перед смертью, отчаянными попытками сохранить уходящую зрелость. Часть пожилых людей, напротив, обнаруживают как бы досрочное примирение с фактом старости, будучи в физическом отношении весьма благополучными.

Таким образом, насколько адаптивной, успешной будет жизнь человека в старости, определяется тем, как он строил свой жизненный путь на предыдущих стадиях. В этом смысле очень важно, что человек несёт в себе, какова его система жизненных ценностей, установок, всего внутреннего строя личности.

Стоит отдельно остановиться на особенностях социально – психологической помощи пожилым людям, находящимся на стационарном режиме в доме-интернате для престарелых и инвалидов. Она имеет некоторое своеобразие, которое определяется рядом обстоятельств.

 1.Характеристика лиц старших возрастов, находящихся в доме – интернате:

 -преобладание граждан преклонного возраста;

 -тяжёлое состояние здоровья (и/или наличие инвалидности);

 -ограниченная способность к самообслуживанию;

 -изменения психики в пожилом возрасте проявляются в нарушении памяти на новые события при сохранности воспроизведения давних, в расстройствах внимания (отвлекаемость, неустойчивость), в замедлении темпа мыслительных процессов, в нарушениях эмоциональной сферы, в снижении способности к хронологической и пространственной ориентировке, в нарушениях моторики (темпа, плавности, точности, координации);

 -изменения личности, характерные для преклонного возраста; выявляются полярные, контрастирующие черты: повышенная внушаемость, сосуществующая с ригидностью, выраженная сензитивность с нарастанием чёрствости, эмоциональной “сухости”. К возрастным особенностям личности можно отнести также обидчивость, эгоцентризм.

2.Характеристика среды, условий проживания в доме – интернате:

-ограниченные возможности занятости;

-монотонный, однообразный образ жизни;

-ограниченность жизненного пространства;

-недостаток бытового комфорта;

-психологическая несовместимость проживающих;

-зависимость от окружающих;

-формальное отношение персонала.

 Обе группы обстоятельств отражают особенности социально – психологической помощи лицам преклонного возраста, проживающих в доме – интернате.

Поступление в дом – интернат, проживание в нём, изменение привычной жизнедеятельности являются критическими моментами в жизни пожилого человека. Непредвиденные ситуации, новые люди, непривычная обстановка, неясность социального статуса – эти жизненные обстоятельства не только заставляют пожилого человека приспосабливаться к новому окружению, но и реагировать на изменения, происходящие в них самих. Перед пожилыми людьми встаёт вопрос об оценке себя, своих возможностей в изменившейся ситуации. Процесс перестройки личности зачастую происходит очень болезненно и сложно.

Не секрет, что в старости выявляются ослабление памяти, внимания, способности ориентироваться в новых условиях, тревожный фон настроения и лабильность эмоциональных процессов. Одним из главных свойств стареющих людей является психологическая уязвимость и нарастающая неспособность справляться с разнообразными стрессами. Поэтому пожилые люди отличаются особой чувствительностью к проявлениям внимания, морально – психологической поддержке.

Поскольку основной стрессор, которым является сам факт поступления в дом – интернат и проживание в нём, устранить невозможно, первостепенное значение приобретает ожидаемая помощь и поддержка со стороны персонала дома – интерната. Особое значение приобретает работа по социально – психологической адаптации пожилых людей к условиям проживания в доме – интернате.

Так, можно сделать вывод, что в работе психолога с пожилыми людьми, находящимися в доме – интернате для престарелых и инвалидов, необходимо смещение фокуса внимания с мыслей и тем о неизбежности, бессмысленности, безнадёжности, невозможности изменений в адрес внешнего мира на темы опыта, достижений, мудрости, сохранности и стабильности, непрерывности процесса развития. Только от самого человека зависит, как и каким он встретит свою старость и, как следствие, какие отношения будут у него складываться с окружающим миром.

**Идея данной тренинговой разработки.**

Идея данной тренинговой разработки принадлежит психологу учреждения КГБУ СО “Спасский дом – интернат для престарелых и инвалидов” Алиевой Асии Асифовны. За время работы в указанной организации мне пришлось столкнуться с некоторыми сложностями, которые и привели к идее разработки данного тренинга.

Сложность психологической работы с клиентами дома – интерната для престарелых и инвалидов состоит, в первую очередь, в том, что пожилые люди часто ведут себя как “жалобщики” – они не признают своей ответственности за происходящую ситуацию и (или) проблему, ищут причины в окружающих людях или обстоятельствах, а себя считают неспособными участвовать в их разрешении больше, чем они уже это делают. При этом жесткость (ригидность) мышления пожилых людей делает их мнения и высказывания категоричными, безапелляционными. Их мир – это сформированные нормы, идеи, концепции которые они, с одной стороны, готовы пересматривать, и, которые с другой стороны, являются для них опорой и поддержкой в меняющемся с возрастом соотношении их активности и отстранённости в процессе преобразования окружающей действительности. Поэтому они сопротивляются и (или) неспособны изменить и скорректировать свои твёрдые убеждения. Это отсутствие гибкости мышления, невосприимчивость к новым веяниям усугубляются по мере старения человека.

Поэтому часто бывает так, что традиционные направления в работе психолога с пожилыми людьми наталкиваются на жёсткое сопротивление изменениям, нежелание пожилых клиентов работать над своим участием (ответственностью) в той ситуации, которая их не устраивает, часто это проявляется в обесценивании действий и профессионализма психолога.

Ещё одним сложным моментом в работе с пожилыми людьми является то, что они склонны больше жить воспоминаниями, сравнением нынешней ситуации с эпизодами или периодами прошлого. В этом самом прошлом они вспоминают себя во взаимодействии с какими – то конкретными лицами, поэтому часто возникает перенос на психолога (при этом они зачастую не скрывают этого ни от себя, ни от собеседника, проговаривая, кого он напоминает).

**Целевая группа (аудитория).**

Программа тренинга разрабатывалась для клиентов КГБУ СО “Спасский дом – интернат для престарелых и инвалидов” (для всех, независимо от того, нуждаются ли они в психологической помощи или нет – по данным индивидуального плана реабилитации).

Стоит отметить особенности аудитории: подавляющее большинство клиентов перешагнуло за возрастной рубеж в 70 лет и имеет несколько хронических заболеваний и (или) группу инвалидности. Как следствие, многие страдают тугоухостью разной степени и нарушениями зрения (вплоть до полной слепоты), а также заболеваниями опорно – двигательной системы. Также стоит отметить, что у многих клиентов дома – интерната имеются когнитивные нарушения различной степени выраженности, от лёгкой до умеренной.

Учитывая эти особенности, при составлении программы в неё не вошли подвижные упражнения, а также упражнения, включающие в себя работу с раздаточным материалом – рисование, ведение записей.

Занятия разрабатывались для группы 6 – 8 человек, как мужчин, так и женщин (желательно присутствие в группе представителей обоих полов, это делает занятия более оживлёнными, интересными).

**Принципы отбора в группу:**

1.Осознание клиентами соответствующих проблем и наличие мотивации на их преодоление. Эффективность работы прямо зависит от мотивированности участников, которая складывается из осознания своих проблем и особенностей и интереса к когнитивной, интеллектуальной, коммуникативной деятельности в целом.

2.В группу подбираются клиенты дома – интерната для престарелых и

инвалидов, близкие по возрасту, уровню интеллекта и состоянию здоровья;

3.Состав группы 6-8 человек.

Количество участников определяется необходимостью обеспечить групповое взаимодействие и, в то же время, держать всех участников в поле внимания, оно не должно вызывать большого напряжения у пожилых людей с проблемами общения, предоставлять каждому из них нужное для выполнения всех упражнений время. Многие упражнения технически сложно делать в группе меньше 4 человек. В слишком маленькой группе испытуемому сложнее выбрать партнёра для выполнения упражнения и ведущему сложнее направлять этот выбор. Наконец, пропадают все положительные групповые эффекты.

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы**.

Формирование у пожилых людей и людей старческого возраста позитивного стереотипа старости и осознания того, что решить многие проблемы можно, просто приняв ситуацию и изменив к ней своё отношение.

**Задачи:**

-формирование у пожилых людей и людей старческого возраста чувства ответственности за происходящие с ними ситуации;

-создание внутреннего настроя для принятия любых изменений, происходящих с пожилыми людьми как следствия их отношения к себе;

-ориетировка на настоящее и будущее, уменьшение чрезмерной зацикленности на прошлом.

-развитие регуляции своих эмоциональных состояний, мышления и поведения посредством развития способности к самонаблюдению, самоинструктированию и совладающему диалогу;

Данная программа тренинга предполагает занятия с клиентами Дома – интерната для престарелых и инвалидов в течение 5 дней, по одному занятию в день. Продолжительность каждого занятия 1 час 15 минут. Состав группы (смешанной): мужчины и женщины пожилого и старческого возраста, оптимальное количество 6 -8 человек. Для работы необходимо просторное помещение с мебелью, которую можно легко перемещать (стулья).

**Обучающие приёмы**: лекции, психологические упражнения различной направленности, дискуссии, презентации. Презентации дают возможность по – новому взглянуть на хорошо знакомых людей, узнать их с новой, иногда неожиданной стороны. Лекции относятся к теоретическим знаниям, они позволяют участникам тренинга расширить свой кругозор, узнать что – то новое. Материал, почерпнутый из лекций, необходимо осмыслить – возможность сделать это даёт дискуссия и рефлексия с обратной связью между членами группы и ведущим. Чтобы закрепить полученные знания, нужно применять их на практике – во время тренинга – в различных психологических упражнениях (это даёт возможность не только осмыслить, но и прочувствовать овладение новыми навыками), после занятий – в повседневной жизни.

**Структура программы**.

Программа состоит из 3 этапов.

**1.Первый этап** посвящен *осознанию участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизации отношения к себе, к своей личности*. Он содержит упражнения, ориентированные на то, чтобы сфокусировать внимание участников тренинга на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе. На этом этапе ставится перед задача создать в тренинге такие условия и такие ситуации, которые могли бы обеспечить каждому человеку возможность наиболее ярко, отчетливо увидеть себя и в зеркале собственных представлений и самооценок, и в зеркале мнений других людей — участников группы, оценить свои личные качества, прислушаться к своим переживаниям. Этому в огромной степени способствует необходимость постоянной вербализованной рефлексии своих мыслей и переживаний, которая тут же обогащается процессами обратной связи от других участников группы. Уже в этот период начинают разрушаться привычные стереотипы неадекватного самовосприятия, ставятся под сомнение укоренившиеся системы оценок и самооценок, открываются неожиданные стороны человеческого Я. Первый этап составляют первое и второе занятия.

**2.Второй этап** направлен на осознание участниками себя в системе личностного общения и оптимизацию межличностных, отношений с соседями по дому - интернату, администрацией и членами семьи. Особое внимание уделяется развитию психологических возможностей личности, ее социально - перцептивных и коммуникативных способностей, осознанию привычных способов общения, анализу ошибок в межличностном взаимодействии. Большое значение на этом этапе придается системе приемов невербальной коммуникации, отработке навыков оптимального общения. Участники группы знакомятся с приемами налаживания взаимодействия и общения. Этим целям служит использование невербальных техник. Второй этап составляют третье и четвёртое занятия.

**3.Третий этап** ориентирован на *осознание участниками себя в системе общества дома – интерната для престарелых и инвалидов и оптимизацию отношений к этой системе и к себе*. На этом этапе основной упор делается на закрепление новых поведенческих паттернов отработку умений самоанализа. Третий этап составляет пятое занятие.

Раздаточных материалов и специального оборудования в данной программе тренинга не предусмотрено.

Для занятий необходимо светлое, просторное помещение с достаточным количеством мест для сидения (мягких стульев со спинками), которые можно легко перемещать. Стулья следует расставить в форме круга.

**Ожидаемый результат реализации программы**.

В результате реализации программы тренинга ожидается снижение уровня тревожности, депрессивных состояний, повышение ответственности и осознанности в принятии решений относительно своей жизненной позиции, укрепление этого намерения, облегчение выстраивания отношений в коллективе, принятие позитивного стереотипа старости.

**Деятельность в рамках программы:**

Данная программа предполагает занятия с клиентами Дома – интерната для престарелых и инвалидов в течение 10 недель, по одному занятию в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 час. Состав группы (смешанной): мужчины и женщины пожилого и старческого возраста, оптимальное количество 6 -10 человек. Также занятия могут проводиться индивидуально (как коррекционные занятия). Для работы необходимо просторное помещение с мебелью, которую можно легко перемещать (стулья, столы).

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки** | **Название занятий** | **Исполнители** |
| 1. | 1 неделя | “Хочешь изменить мир – начни с себя”, часть 1. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 2. | 2 неделя | “Хочешь изменить мир – начни с себя”, часть 2 | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 3. | 3 неделя | “15 правил мудрого человека” | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 4. | 4 неделя | “Стареть надо уметь” – часть 1. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 5. | 5 неделя | “Стареть надо уметь” – часть 2. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 6. | 6 неделя | “Привычки счастливых людей” – часть 1. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 7. | 7 неделя | “Привычки счастливых людей” – часть 2. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 8. | 8 неделя | “Четыре способа побороть плохое настроение”. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 9. | 9 неделя | “Десять секретов счастья” – часть 1. | Психолог «Спасский ДИПИ» |
| 10. | 10 неделя | “Десять секретов счастья” – часть 2. | Психолог «Спасский ДИПИ» |

**Ожидаемый результат**:

В результате реализации программы ожидается снижение уровня тревожности, депрессивных состояний, повышение ответственности и осознанности в принятии решений относительно своей жизненной позиции, укрепление этого намерения, облегчение выстраивания отношений в коллективе, принятие позитивного стереотипа старости.

**Содержание программы**:

**Занятие № 1. “Хочешь изменить мир – начни с себя”. Часть 1.**

**Цели:**

 -знакомство участников друг с другом;

 -определение целей и задач программы “Помоги себе сам”.

 -ознакомление с формой проведения занятий и их примерным содержанием;

 -разработка правил работы группы;

 -введение в проблематику;

**Ход занятия**:

 1. Вступительное слово ведущего.

 2. Правила работы группы.

 3.Упражнение "Я пришёл сюда, чтобы…".

 4 Лекция "Меняем отношение к себе" (часть 1).

 5.Обратная связь. Рефлексия.

 6. Подведение итогов.

 7. Ритуал завершения работы. Упражнение "Импульс".

**Занятие № 2. “Хочешь изменить мир – начни с себя”. Часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

 1. Упражнение “Здравствуй, мир!”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Меняем отношение к себе" (часть 2).

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 7. Ритуал завершения работы. Упражнение "Импульс".

**Занятие № 3. “15 правил мудрого человека”.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

 1. Упражнение “Я умею, и это здорово!”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "15 правил мудрого человека".

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".

**Занятие № 4. “Стареть надо уметь”. Часть 1.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Мне нравится, когда меня называют…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Стареть надо уметь", часть 1.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".

**Занятие № 5. “Стареть надо уметь”. Часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я пришёл на занятие для того, чтобы…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Стареть надо уметь", часть 2.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Добрый совет".

**Занятие № 6. “Привычки счастливого человека”. Часть 1.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я – подарок для человечества, так как я…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Привычки счастливого человека", часть 1.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожелание друг другу".

**Занятие № 7. “Привычки счастливого человека”. Часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я радуюсь, когда слышу…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Привычки счастливого человека", часть 2.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожелание на день".

**Занятие № 8. “Четыре способа побороть плохое настроение”.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я горжусь собой, если…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Четыре способа побороть плохое настроение".

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Прощание без слов".

**Занятие № 9. “Десять секретов счастья”, часть 1.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Здравствуй, Мир!”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Десять секретов счастья", часть 1.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожмём друг другу руки".

**Занятие № 10. “Десять секретов счастья”, часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я пришёл сюда для того, чтобы…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Десять секретов счастья", часть 2.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".

**Занятие № 1. “Хочешь изменить мир – начни с себя”. Часть 1.**

**Цели:**

 -знакомство участников друг с другом;

 -определение целей и задач программы “Помоги себе сам”.

 -ознакомление с формой проведения занятий и их примерным содержанием;

 -разработка правил работы группы;

 -введение в проблематику;

**Ход занятия**:

 1. Вступительное слово ведущего.

 2. Правила работы группы.

 3.Упражнение "Я пришёл сюда, чтобы…".

 4 Лекция "Меняем отношение к себе" (часть 1).

 5.Обратная связь. Рефлексия.

 6. Подведение итогов.

 7. Ритуал завершения работы. Упражнение "Импульс".

**1.Вступительное слово ведущего.**

Здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы начать новый цикл занятий по самопознанию. Почему выбрана именно такая тема? Почему самопознание очень важно для любого человека в любом возрасте? Потому что через отношение к себе человек чувствует свою связь с окружающим миром. Наша задача – в ходе занятий постараться определить своё отношение к себе, принять на себя ответственность за события, происходящие в жизни, стать более осознанными. Поняв и приняв себя, человек перестаёт быть беспомощным, он обретает силу и мудрость. Это значительно облегчает ему общение с другими людьми, ведь только когда человек понимает и принимает себя, он может понять и принять другого человека.

**2.Правила работы группы.**

Ведущий знакомит участников с основными правилами работы группы и частотой проведения занятий.

Основные правила:

-посещение всех занятий (по возможности);

-активное участие в обсуждениях;

-уважение по отношению к другим участникам (когда говорит кто – то один, остальные молчат);

Группа может дополнить правила проведения занятий по своему усмотрению.

**3.Упражнение "Я пришёл сюда, чтобы…".**

Каждый участник здоровается с группой по предложенному образцу приветствия: “Здравствуйте, я - …. Я пришёл сюда, чтобы…..”

**4.Лекция “Меняем отношение к себе”.**

Самые различные проблемы у людей связаны с их длительным наплевательским или даже негативным отношением к себе. Многие люди живут по шаблону обыденной жизни, не обращая внимания на то, где и как они живут, как питаются и отдыхают, как радуются и переживают. Это продолжается до тех пор, пока не “грянет гром” в виде серьёзных проблем со здоровьем или другими сферами жизни. Например, если человек хочет нормализовать отношения с окружающими людьми, ему в первую очередь необходимо оставить в прошлом все попытки изменить других людей в нужную ему сторону. Это пустая трата времени. Нужно начать с себя. Решительно и настойчиво изменить в позитивную сторону отношение к себе. И тогда окружающий мир станет для вас добрее и чище. А дела пойдут в гору. Что же нужно сделать и как это сделать?

**1.Мир в душе. Ни с кем не “воюем” дома, на улице и т.п**. С собою тоже не боремся и не ругаем себя. Любая борьба – это сильный стресс с обеих сторон. Это подавление одной стороны и отнятие сил у другой. Всё это весьма негативно отражается на самочувствии и на работоспособности.

**2.Никому не завидуем по жизни**. Вы другой человек, со своими прекрасными и неповторимыми природными особенностями.

**3.Никого ни в чём не обвиняем по жизни. Никто не виноват в ваших проблемах**. Всё, что происходит с вами, вы сами притянули в свою жизнь. А происходящее с вашими близкими людьми притянуто ими к себе своим поведением, отношением к жизни. Вы и только вы ответственны за то, что вы представляете собой сегодня и кем вы являетесь на сегодняшний день.

**4.Не пытаемся изменить других людей в лучшую сторону**. Хотите изменить окружающий мир и других людей в лучшую сторону – начните с себя. Посмотрите на себя со стороны, лучше познайте себя, свою подлинную суть, и начинайте меняться. Ежедневно, упорно и настойчиво работайте над своим совершенствованием. И только тогда, когда вы начнёте меняться, вместе с вами начнёт разительно меняться ваше окружение и мир в целом. Многие люди, которые сейчас находятся рядом с вами, просто исчезнут из вашего окружения. Вокруг вас появятся новые люди, которые разделяют ваши взгляды на жизнь. Помните, подобное притягивает подобное.

**5.Никого не жалеем по жизни**. Ибо жалость отнимает силы у обеих сторон. Жалость заменяем на любовь. Это позволяет достойно выходить из любой ситуации и сохранить силы.

**6.Высоко поднимаем планку своей самооценки и ставим себя на первое место** (но не задаёмся). Помните, совсем необязательно говорить об этом своим близким людям. Они вас просто не поймут. Ваши интересы должны быть на первом месте. Только так можно многого добиться в этой жизни.

**5.Обратная связь. Рефлексия.**

**6.Подведение итогов.**

**7.Ритуал завершения работы. Упражнение "Импульс".**

**Занятие № 2. “Хочешь изменить мир – начни с себя”. Часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

 1. Упражнение “Здравствуй, мир!”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Меняем отношение к себе" (часть 2).

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Импульс".

**1.Упражнение “Здравствуй, мир!”**

Участники по очереди заканчивают фразу “Меня зовут ….. Здравствуй, мир!”

**2.Краткий обзор пройденного материала (освежить в памяти участников прошлое занятие)**.

Основные пункты:

-мир в душе (не “воюем ” ни с кем ни дома, ни на улице;

-никому не завидуем по жизни;

-никого ни в чём не обвиняем по жизни;

-не пытаемся изменить других людей в лучшую сторону;

-никого не жалеем по жизни;

-высоко поднимаем планку своей самооценки и ставим себя на первое место (но не задаёмся).

**3. Лекция "Меняем отношение к себе" (часть 2).**

А сейчас мы продолжим начатую тему. Что ещё нужно делать, чтобы изменить отношение к себе в лучшую сторону?

**7.Любим себя**. Как можно себя ценить и любить меньше, чем предметы быта и личные вещи? Любя своё тело, человек не позволит относиться к нему хуже, чем к любимой вещи или животным. Понятие “любить себя является широким и многогранным”. Любя себя, человек не позволит наносить вред своему телу, не позволит разрушать его своими негативными действиями и привычками. Полюбить себя – значит поверить в возможности своего организма избавится от вредных привычек, от конфликтов с окружающими людьми, от отрицательных эмоций. Полюбить себя – значит ценить себя, свой организм, включая нервную систему. Верить в возможности своего организма и в “мудрость” саморегулирующей системы. Любить себя – значит осознать, принять, смириться с тем, что изменить нельзя, и попытаться найти в этом положительные факторы.

**8.Любое важное событие в своей жизни воспринимаем как ступеньку обучения** жизни, познания окружающего мира, и не более того.

**9.Учимся расслаблять своё тело и разум в любой ситуации**. Учитесь расслаблять своё тело и сознание простыми, но очень эффективными упражнениями, например, концентрацией внимания в течение нескольких минут на своём спокойном и размеренном дыхании. У вас появится острое чувство интуиции, это позволит вам стать совсем другим человеком: чутким, уверенным в себе и успешным во всех своих праведных делах.

**10.Живём “здесь и сейчас”**. Физическое тело человека живёт здесь и сейчас. Это простая, но очень важная истина. Понимание её глубины может качественно изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Многие люди теряют здоровье и упускают своё счастье только потому, что заняты сожалениями об упущенных возможностях в своём прошлом или слишком увлекаются детализацией своего прекрасного будущего. Творчество, любовь, успех и счастье живут только в настоящем, здесь и сейчас. Умейте ценить каждый миг своей жизни, здесь и сейчас, и тогда ваша жизнь начнёт наполняться исполнением желаний, а не появлением новых проблем.

Живя в своём прошлом, человек ускоряет старение и увядание тела, ибо прошлого уже нет, а попытки его реанимировать в своём поведении, одежде и т.п. дают обратный результат. Человеку присуще внутреннее сопротивление переменам, потому что у каждого есть своё мировоззрение, своя система ценностей, свои представления и привычки. И человек становится их пленником. Многие боятся отказаться от своих привычек, потому что они дают ощущение безопасности и уверенности. С возрастом люди начинают бояться перемен, но перемены неизбежны. Отказываясь двигаться вперёд в потоке перемен к будущему, человек зависает в своём прошлом. Сопротивление переменам вызывает у человека внутреннее ощущение того, что он неадекватен реальной жизни и что он выпадает из современного жизненного потока. Появляется тоска по “лучшим временам”, идёт отрицание реальностей сегодняшней жизни.

Живя только в будущем, человек лишает себя в настоящем достойной жизни. Все его поступки направлены на достижение успеха в “светлом будущем”. А это будущее всё не приходит, и тогда опускаются руки, теряется вера в свои силы, в самого себя.

Только жизнь в текущем моменте времени, с любовью к себе позволяет человеку создать то будущее, которое он желает. Каждое мгновение жизни здесь и сейчас означает выбор в будущем и формирует судьбу человека. Это очень важно – жить здесь и сейчас.

**11.Корректируем свои мысли, эмоции и чувства в позитивную сторону**. Думаем о хорошем, говорим о хорошем и делаем только хорошее для себя и других людей. Только так можно навсегда избавиться от всех своих проблем!

**12.Выполняем несложные специальные физические упражнения**. Это весьма эффективные упражнения. Они кратки во времени, просты в исполнении и доступны практически каждому человеку.

Например, при помощи улыбки, радостной и естественной, происходит непроизвольное освобождение сознания человека от негативных эмоций. Обыкновенная улыбка позволяет любому человеку избавляться от стресса и негативных эмоций в повседневной жизни. Улыбка даёт человеку власть над его эмоциями, переводя их в позитивное русло, позволяя добиваться гармонии с самим собой и с окружающим миром.

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Импульс".**

**Занятие № 3. “15 правил мудрого человека”.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

 1. Упражнение “Я умею, и это здорово!”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "15 правил мудрого человека".

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".

**1.Упражнение “Я умею, и это здорово!”**

Каждый из участников по очереди приветствует группу по предложенному образцу: “Здравствуйте! Я (имя), я умею ( ), и это здорово!” При словах “И это здорово!” все участники протягивают вперёд руку, сжатую в кулак с отогнутым большим пальцем (знак одобрения), поддерживая и одобряя говорящего (повторяя за ним “И это здорово!”)

**2. Краткий обзор пройденного материала**.

**3. Лекция "15 правил мудрого человека".**

С чего мы сегодня начнём наше занятие? Предлагаю начать с того, что все мы имеем за плечами определённый жизненный опыт. У кого – то он больше (в силу возраста), у кого – то меньше. Кто – то помнит больше радостных событий в жизни, кто – то – печальных. Мы все – разные. И всё – таки есть то, что нас всех объединяет. Это наша жизненная мудрость. Принято считать, что чем старше человек, тем мудрее он становится. Есть много пословиц, подтверждающих это, например – “Мои года – моё богатство” (далее предлагается участникам вспомнить и озвучить пословицы). Предлагаю поговорить о том, что же ещё делает человека мудрым, кроме возраста, что объединяет людей, которых можно назвать мудрыми.

**15 правил мудрого человека:**

1. Больше молчать;

2. Никогда ничего не спрашивать прямо;

3. Не раскрывать свои мысли в чужих книгах (не писать на полях);

4. Мудрый человек никогда никому не будет рассказывать о своих истинных намерениях. Хвастовство вызывает зависть (сильный энергетический посыл), что ведет к потерям хваставшегося. Люди по своей сущности завистливые. Зависть – одна из сильнейших эмоций, вызывает сильную реакцию Вселенной;

5. Хитрость – умение пользоваться обстоятельствами. Мудрость – знание как, где и чем пользоваться;

6. Мудрый человек в разговоре никогда не использует оскорбления напрямую;

7.Мудрые люди не раскрывают карт друг друга перед непосвященными;

8. Мудрые люди стараются использовать максимум своих возможностей даже для достижения малых целей, чтобы не терять сноровку. Даже на мелком тренируются делать великие дела (примечание, к данному случаю не относится использование связей, для мелких целей мудрые люди - связи не используют);

9. У мудрого человека всегда под рукой есть все необходимое для важных дел. Мудрый человек старается просчитать ситуацию наперед;

10. Мудрый человек всегда считается с чужим мнением, но никогда не расстается со своим. Только в случаях встречи с истиной корректирует свое мнение;

11. Мудрые люди всегда стараются следить за знаками и не упускают возможности воспользоваться полученными знаниями;

12. Мудрые люди следят за своим здоровьем, а не гробят его в погоне за ложными целями;

13. У мудрого человека в жизни не бывает неудач, есть только опыт, иногда негативный;

14. Мудрые люди, любые вопросы между собой решают их только между собой, без привлечения третьих лиц (мудрые люди на толпу не скандалят!);

15. В любой ситуации чтобы воспринять ее адекватно, сначала ищут плюсы, а лишь потом проверяют - были ли там вообще минусы!!!

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".**

Инструкция от ведущего: “А сейчас, в конце занятия, каждый из вас сделает соседу слева подарок. Это будет воображаемый подарок, поэтому дарить можно всё, что может улучшить настроение и вызвать улыбку. Принявший подарок обязательно благодарит дарящего”.

**Занятие № 4. “Стареть надо уметь”. Часть 1.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Мне нравится, когда меня называют…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Стареть надо уметь", часть 1.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".

**1. Упражнение “Мне нравится, когда меня называют…”**

Каждый участник приветствует группу, здороваясь, называя своё имя и заканчивая фразу: “Мне нравится, когда меня называют…”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Стареть надо уметь", часть 1**.

Наверное, нет смысла разъяснять простую истину: для пожилого человека крайне важны постоянный самонастрой, бодрость духа, привычка философски подходить ко всем явлениям жизни, умение заставлять себя не ныть, не брюзжать, не делать проблем из мелочей. Многочисленные наблюдения позволяют прийти к определен­ному выводу: удается не стареть именно тем, кто не хочет стареть!

Кроме того, очень важно как следует себя познать, иметь полное представление не только о своих достоинствах, но и недостатках и — если нужно — постараться переделать свой характер, вырабо­тать у себя новые черты.

Между высшей нервной деятельностью и внутренними органа­ми, в частности системой сердца, существует тесная связь. От со­стояния сердечной мышцы (миокарда) и коронарных сосудов, обеспечивающих ее питание, во многом зависит предрасположен­ность или, наоборот, активная сопротивляемость организма сер­дечно-сосудистым заболеваниям. Поэтому человек, по натуре не­выдержанный и вспыльчивый, чаще других рискует получить ин­фаркт миокарда, гипертоническую болезнь, в происхождении которых «нервные» факторы занимают не последнее место.

Однако управление своими эмоциями — вещь вполне осущест­вимая. Прежде, всего вспыльчивому человеку следует научиться «затормаживать» внешние проявления отрицательных эмоций: не размахивать руками, не топать ногами, не выражать громко своего негодования. А способность к обузданию бурных внешних реакций помогает взять под контроль и внутреннее состояние.

Вместе с тем по возможности нужно избегать ситуаций, которые могут стать причиной «вспышек», или хотя бы заранее подготовить себя к ним. Конечно, это не сразу удается. Требуется настойчивое, длительное самовоспитание, направленное на выработку в себе умения правильно реагировать на те или иные психотравмирующие воздействия.

Таким образом, человек становится не рабом своих эмоций или иных обстоятельств, а настоящим хозяином своего положения, способным найти рациональный выход из трудной ситуации и в ко­нечном итоге сохранить психическое здоровье.

Зная слабые стороны своего характера, особенности реагирова­ния, можно постепенно изменить свое отношение к незначитель­ным житейским неприятностям и неполадкам, научиться умению оставаться спокойным, не допускать появления раздражительнос­ти, недовольства.

Большое значение в поддержании психического равновесия имеет выработка индивидуального режима работы и отдыха. Не­вроз развивается, как правило, на фоне ослабления нервной систе­мы, поэтому надо помнить об огромном вреде физических и пси­хических перегрузок. При возникновении повышенной утомляе­мости, вялости, раздражительности, нарушений сна необходимо изменить образ жизни, уменьшить нагрузку, обеспечить нервной системе максимальный отдых.

«Так, может быть, в подобных случаях лучше расстаться с рабо­той и уйти на покой, чтобы оберегать себя от всякого рода трудно­стей, волнений, неприятных переживаний?» — спросит пожилой человек.

Ни в коем случае. Такая тактика не только не помогает, но ре­шительно мешает нормальной жизни пожилого человека, ухудшает психическое здоровье. Его сфера деятельности не может быть огра­ничена лишь домашними обязанностями и постоянными мыслями о необходимости соблюдения режима. Он не может не испытывать обычных человеческих потребностей, не проявлять обычных инте­ресов, не может не думать о близких, о будущем, о делах, — короче говоря, не может не жить.

И еще об одной простой и в то же время важной вещи стоит напом­нить. Человеческая жизнь никогда не состояла и не будет состоять из одних только радостей. Хотим мы этого или не хотим, но нам всегда придется встречаться с неприятностями, невзгодами, приводящими к различным изменениям в нашем состоянии. Никому из нас не дано наглухо замкнуться в маленьком тихом мещанском мирке, полностью избежав волнений, избавив себя от ошибок, страданий, неудач.

Какой же должна быть реакция человека на отрицательные вне­шние воздействия?

Нередко приходится встречать пожилых людей, которые всячес­ки стараются устраниться от жизненных трудностей, могущих от­разиться на состоянии их здоровья. Наслышанные о пагубных пос­ледствиях психических травм и различных перегрузок, они избега­ют любых раздражителей, ведут сверхосторожный образ жизни, исключающий какие-либо эмоциональные встряски, постоянно ограничивают свою двигательную активность. В результате они до­биваются обратного результата.

Конечно, нельзя впадать и в другую крайность — легкомыслен­но относиться к своему здоровью. Есть люди, которые пренебрега­ют соблюдением элементарного распорядка дня, едят наспех и что попало, систематически не высыпаются, не хотят замечать появив­шихся головных болей, усталости, раздражительности и продолжа­ют вести прежний образ жизни до тех пор, пока болезнь не примет серьезный характер.

Но что делать, если по тем или иным причинам у человека пре­клонного возраста все-таки наступил «срыв» в нервной системе и в результате развился невроз?

Надо обязательно обратиться за помощью в медицинское учреж­дение и ни в коем случае не принимать бесконтрольно какие-либо лекарства, в том числе транквилизаторы.

Прием транквилизаторов необходим тогда, когда в течение дли­тельного времени имеют место выраженные невротические расстройства. В этих случаях транквилизаторы укрепляют «барьер» психической адаптации.

Чтобы до самой старости сохранить свое психическое здоровье, человек должен выработать способность объективно оценивать сложившиеся не в его пользу обстоятельства, научиться извлекать урок из любых неприятностей. При жизненных «уколах» следует проявлять не пассивность, а, напротив, самообладание и боеви­тость. Только тогда неприятности могут быть преодолены, и чело­век выйдет из борьбы победителем.

Форм психологической защиты может быть множество. И что очень существенно — в данном случае снятие отрицательного эмо­ционального напряжения достигается не использованием лекарс­твенных средств, а психологической перестройкой у человека сис­темы отношений к окружающему миру и к самому себе.

Не стоит углубляться в печальные воспоминания, «нанизывать» свои обиды, сосредоточивать внимание на досадных мелочах, пос­тоянно «пережевывать» различные симптомы своей болезни. На­оборот, надо вселить в себя уверенность в скором выздоровлении, не унывать, сохранять бодрость и оптимизм.

Настоятельно рекомендуем пожилым людям овладеть искусст­вом саморегуляции, управления процессами, происходящими в ор­ганизме. Для этого нужно научиться подавлять, заглушать в себе отрицательные эмоции, находить силы для того, чтобы «переде­лать» свое мышление, — попытаться внушить себе другое состоя­ние и ярко представить себя здоровым человеком, спокойным, уве­ренным, твердым, способным превозмочь любой недуг.

В большинстве случаев для людей, страдающих неврозами, ха­рактерно чувство усталости, разбитости, практически их не поки­дающее. У этих людей наблюдается так называемый эффект неот­дыхающих мышц. Постоянное мышечное напряжение способно придать лицу выражение грусти и уныния. Выход из этого состоя­ния — в руках самого больного.

Прежде всего постарайтесь вызвать в памяти события, связан­ные с пережитыми когда-то радостными эмоциями. Почаще смот­рите на себя в зеркало и улыбайтесь. Снять мышечное напряжение и тем самым уменьшить расстройства нервно-психической сферы поможет аутогенная тренировка.

Сначала надо научиться с помощью специальных упражнений погружаться в такое состояние расслабленности, в котором проис­ходящие в нашем организме процессы более податливы действию самовнушения, чем в период бодрствования. Для этого очень важ­но выработать специальную позу, в которой лучше всего погружать себя в «переключение» (эта поза называется «кучер дрожек»). Тре­нировки продолжаются по 5—10 мин. Затем можно переходить к сеансам, направленным непосредственно на ликвидацию непри­ятного эмоционального состояния (тревога, напряжение, беспо­койство, скованность, подавленное настроение, страх). Эти явле­ния действительно в процессе занятий постепенно уменьшаются, а впоследствии и совсем исчезают.

Огромную роль играет физическая культура, которая должна стать неотъемлемой частью режима дня. Она снимает нервную воз­будимость и раздражение, усталость и повышенную истощаемость, способствует лучшему взаимодействию всех органов и систем.

С помощью физических упражнений можно избежать не только преждевременной старости, но и заболеваний, которые характерны для пожилого возраста, и тем самым продлить себе жизнь. Об этом ярко свидетельствует опыт работы так называемых групп здоровья, организуемых для пожилых людей на базе врачебно-физкультурных диспансеров и поликлиник.

Не только спорт, но и просто любые движения способствуют за­медлению процессов развития возрастных изменений в организме, снижают уровень холестерина в крови, улучшают регуляцию сосу­дистого тонуса и работу сердечной мышцы.

Людям пожилого возраста доступны самые различные виды за­нятий: утренняя гимнастика, физические упражнения, дозирован­ная ходьба, туризм, подвижные игры и т. п. Однако при выборе конкретных физических упражнений, определении темпа, ампли­туды движений необходимо учитывать индивидуальные особен­ности пожилого человека. Нужно строго придерживаться правила: интенсивность движений должна возрастать постепенно и всегда соответствовать функциональным возможностям занимающегося. Не следует также спешить с переходом от легких упражнений к бо­лее сложным.

Врачи рекомендуют для пожилых следующий оздоровительный минимум: утренняя гигиеническая гимнастика — 10 мин, ходьба на свежем воздухе — 1 ч, использование выходного дня для актив­ного отдыха.

Следует сказать о важности постоянного закаливания орга­низма для физического и психического здоровья пожилого чело­века. Чем раньше оно начато, тем больше пользы принесет в дальнейшем. Наиболее действенным способом достижения ус­тойчивости сосудистой системы к воздействию неблагоприятных факторов является закаливание с помощью воздушных и водных процедур.

**4 Обратная связь. Рефлексия**.

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".**

Инструкция от ведущего: “А сейчас, в конце занятия, каждый из вас сделает соседу слева подарок. Это будет воображаемый подарок, поэтому дарить можно всё, что может улучшить настроение и вызвать улыбку. Принявший подарок обязательно благодарит дарящего”.

**Занятие № 5. “Стареть надо уметь”. Часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я пришёл на занятие для того, чтобы…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Стареть надо уметь", часть 2.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Добрый совет".

**1. Упражнение “Я пришёл на занятие для того, чтобы…”**

Каждый из участников здоровается с группой, представляется и заканчивает фразу: “Я пришёл на занятие для того, чтобы…”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Стареть надо уметь", часть 2.**

Основное свойство живого организма — постоянное самообнов­ление. Процесс самообновления значительно интенсивнее проте­кает при работе, чем в состоянии покоя. Активный труд повышает жизнеспособность организма, замедляет старение.

Старение характеризуется постепенным ослаблением многих жизненных функций, снижением интенсивности обмена веществ, уменьшением активности биологических катализаторов — фермен­тов. Правда, признаки явного старения обнаруживаются в 40 и да­же в 30 лет, а иногда в 60 и даже в 70 лет человек молод и полон энергии. Таким образом, старость — понятие, которое следует свя­зывать не только и не столько с календарным возрастом, сколько с физиологическим состоянием организма. Существенную роль иг­рает дисбаланс (нарушение равновесия) отдельных видов обмена. Наиболее частым признаком преждевременного старения является энергетический дисбаланс с сопровождающими его ожирением, одряхлением мышц тела и сердечной мышцы, снижением подвиж­ности, одышкой.

Обмен веществ тесно связан с характером питания. Рациональ­ное, целенаправленное питание может привести в действие могу­чие рычаги, помогающие активно противоборствовать процессу старения и одряхления. Особенно важна антисклеротическая на­правленность пищевого рациона: снижение общей калорийности пищи, уменьшение в ее составе доли животных жиров за счет уве­личения растительных масел, обеспечение достаточного содержа­ния витаминов, потребление продуктов, легко перевариваемых пи­щеварительными ферментами.

Увлечение большим количеством пищи крайне вредно. Не ме­нее пагубно сказывается на жизнедеятельности организма прием пищи с большими интервалами. Необходимо придерживаться пра­вила: меньше и чаще. Человеку преклонного возраста нужно избе­гать жирных продуктов, крепких бульонов, жареных блюд.

Кроме того, советуем в пищевом рационе снизить количество углеводов (до 300 г в день для мужчин, до 280 г для женщин). Та­кая рекомендация основывается на том, что углеводы обладают способностью в организме легко превращаться в жиры. Наруше­ния регуляции углеводного обмена способствуют развитию диа­бета. Поэтому стоит предостеречь пожилых людей от неумерен­ного потребления сахара, конфет, всевозможных сладостей. Ре­комендуем почаще употреблять продукты, содержащие клетчатку, пектиновые вещества: морковь, капусту, свеклу, чернослив, хлеб из муки грубого помола. Очень полезны богатые углеводами фрукты, благотворно воздействующие на процессы обмена в ор­ганизме. Однако, если прием фруктов в пожилом возрасте сопря­жен с неприятными субъективными ощущениями (задержка сту­ла, усиленное газообразование), то следует их употреблять в варе­ном и печеном виде.

Оптимальная суточная норма потребления белка составляет 1,4 г на 1 кг массы тела (для лиц старше 70 лет количество белка желательно снизить до 1 г на 1 кг массы тела). Потребность в белках луч­ше удовлетворять за счет продуктов животного происхождения. Особое внимание следует уделять сбалансированности в пище ами­нокислот. Для этого советуем сочетать продукты, обеспечивающие хорошее усвоение белка (например, молочные и мясные со злако­выми), а также «менее ценные» белки (хлеб, каша) с «более ценны­ми» (мясо, молоко, сыр, творог).

Разумеется, дневной рацион следует составлять с учетом образа жизни, индивидуальных особенностей организма. Например, по­жилым людям, перешедшим в связи с возрастом на менее интен­сивный труд, рекомендуется снизить общее количество белка, со­держащегося в пище, и прежде всего за счет уменьшения животного белка, которого очень много в мясе. Животного белка должно быть не более 40 % общего количества белка в пищевом рационе.

Полученные в многочисленных научных исследованиях данные о значительном участии жировых веществ в патогенезе атероскле­роза свидетельствуют о том, что пожилым людям следует строго ог­раничивать потребление жиров. Оптимальной суточной нормой жиров в пожилом возрасте считается 0,8—1 г на 1 кг массы тела. Их доля в общей суточной калорийности не должна превышать 25 %. Особенно важно потребление жиров растительного происхожде­ния (подсолнечного и хлопкового масла), обладающих стимулиру­ющим действием на окислительные процессы в организме.

При преждевременном старении замедляются окислительно-восстановительные процессы, что приводит к нарушению функции отдельных органов и систем, интенсивность которых можно повы­сить с помощью витаминов. Они как бы специально предназначены для людей пожилого возраста, так как ускоряют физиологические процессы в организме. При этом следует иметь в виду, что витами­ны должны поступать в организм умеренно и комплексно. Особое значение имеют те из них, которые обладают способностью укреп­лять сосуды и тем самым предупреждать развитие атеросклероза.

Под влиянием, например, витамина С снижается проницаемость сосудистой стенки, повышается ее эластичность и прочность. Со­суды становятся менее ломкими. Кроме того, витамин С регулиру­ет и холестериновый обмен, способствуя стабилизации физиологи­ческого равновесия между производством холестерина и утилиза­цией его в тканях. Вместе с тем не следует перенасыщать организм этим витамином. Нормой является 70—80 мг в сутки.

Кроме натуральной аскорбиновой кислоты (витамин С), в пи­щевых продуктах содержатся вещества, усиливающие ее биологи­ческое действие. Это так называемые Р-активные вещества, кото­рые поддерживают нормальное состояние мельчайших сосудов — капилляров, повышают их прочность и снижают проницаемость.

Этим можно объяснить большую активность естественных источ­ников витамина С — фруктов, овощей, ягод, в которых есть и вита­мин Р. Особенно много витамина Р в черной смородине, чернике, бруснике, черноплодной рябине.

Людям пожилого возраста необходимы такие витаминные пре­параты, как, например, холин (он содержится в капусте, рыбе, бо­бовых продуктах), а также инозит (витамин из группы В), благо­творно влияющие на состояние нервной системы, участвующие в регулировании моторной функции желудка и кишечника. Инозит содержится в апельсинах, дынях, зеленом горошке.

Витамины, улучшая обменные процессы в организме, оказыва­ют и противосклеротическое действие. Однако следует помнить, что с возрастом они хуже всасываются в кишечнике. Поэтому по­жилым людям желательно принимать готовые поливитаминные комплексы (декамевит, ундевит, пангексавит и др.). Результаты ис­следований, проведенных в Институте геронтологии РАМН, сви­детельствуют о том, что систематический (3—4 курса в год) прием поливитаминных комплексов дает стимулирующий эффект, оказывает положительное влияние на функцию сердца, сосудов, не­рвной системы, значительно улучшает психическое состояние.

Важное место в сохранении психического здоровья и профилак­тике преждевременного старения имеют высокоактивные биологи­ческие средства — взвесь плаценты, анаболические стероиды, ан­тиретикулярная цитоксическая сыворотка, маточное молочко пчел (апилак), пантокрин, алоэ, настойка лимонника, которые не­обходимы для стимуляции обменных процессов в стареющем орга­низме. Конечно, указанные препараты следует принимать по реко­мендации и под строгим и систематическим контролем врача.

В преклонном возрасте нужно также помнить об определенной калорийности пищи: она не должна превышать 2200—2400 калорий в сутки. Ограничить калорийность пищи можно, уменьшая коли­чество углеводов и жиров. Уже говорилось о том, что не следует потреблять углеводов более 300 г в сутки. Общепринятое соотно­шение белков, жиров и углеводов 1:1:4 неприемлемо для людей по­жилого возраста; оно должно составлять 1:0,8:3,5.

Не следует совсем отказываться от жиров из-за боязни способ­ствовать развитию атеросклероза. Результаты научных исследований подтверждают, что жиры — активный поставщик некоторых противосклеротических веществ. Что же это за вещества?

Во-первых, это полиненасыщенные жирные кислоты, участвую­щие в жировом обмене и способствующие переводу избыточного хо­лестерина в растворимые формы и выведению его из организма. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов. Источник полиненасыщен­ных жирных кислот — растительные масла, особенно подсолнечное и конопляное. Достаточно всего лишь 20 г растительного масла, что­бы полностью удовлетворить суточную потребность в этом продукте.

Во-вторых, это противосклеротическое вещество — витамин Е, который обладает способностью стимулировать мышечную де­ятельность, предупреждать избыточное образование в организме ядовитых продуктов обмена жиров, а также препятствовать ожире­нию печени. Витамин Е улучшает потребление тканями кислорода И расширяет капилляры. Он содержится в хлебе грубого помола, растительных маслах и зеленых овощах (петрушка, лук, укроп).

В-третьих, это метионин, поступающий в организм с пищей. Для нормального обмена веществ необходимы метильные группы, которые используются также и для образования холина (наиболее активное антисклеротическое вещество). Метионин является поставщиком этих метильных групп. Как источник метионина широко известен творог. Но не менее богаты им куриное мясо, сельдь, ко­торые обязательно должны включаться в пищевой рацион людей преклонного возраста.

Безусловно, чтобы избавиться от болезней, отдалить старость, сохранить психическое здоровье, необходимо не только правиль­ное питание. Здесь важны и правильно организованный режим жизни, и эмоциональное равновесие. И все же благодаря рацио­нальному питанию организм получает те необходимые ему вещест­ва, которые в определенных количествах и сочетаниях могут пре­дупреждать болезни, улучшать психическое состояние и действо­вать ничуть не хуже тех или иных лекарств.

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Добрый совет".**

Каждый из участников по очереди даёт группе добрый совет.

**Занятие № 6. “Привычки счастливого человека”. Часть 1.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я – подарок для человечества, так как я…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Привычки счастливого человека", часть 1.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожелание друг другу".

**1. Упражнение “Я – подарок для человечества, так как я…”**

Каждый участник приветствует группу, называет своё имя и заканчивает фразу: “Я – подарок для человечества, так как я…”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Привычки счастливого человека", часть 1.**

 Каждый человек желает стать счастливым. И никто не хочет быть грустным и подавленным. Многие из нас видели людей, всегда счастливых, даже на фоне мучительных испытаний жизни. Нет, это не значит, что счастливые люди не испытывают грусти, печали или горя, они просто не позволяют этим чувствам овладеть их жизнью.

**Привычки счастливых людей:**

**1. Цените жизнь**. Будьте благодарны, за каждый новый день, который дарит вам жизнь. Ощутите всю прелесть и чудо жизни. Обратите внимание на всю красоту жизни. Выжимайте максимум из каждого дня. Не принимайте ничего само собой разумеющегося. Не переживайте по пустякам.

**2. Выбирайте друзей мудро**. Окружите себя счастливыми, позитивными людьми, разделяющими ваши ценности и цели. Друзья с теми же моральными ценностями, что и у вас, всегда поддержат вас в достижении ваших целей. Они помогут вам относиться к себе хорошо. Они протянут вам руку помощи, когда возникнет необходимость.

**3. Будьте внимательны.** Принимайте других людей такими, какие они есть, а также то, где они находятся в жизни. Уважайте то, кем они являются. Относитесь к ним с добром и великодушием. Помогайте им, когда можете, и не пытайтесь изменить другого человека. Старайтесь украшать свою жизнь каждым взаимодействием с людьми.

**4. Обучайтесь постоянно**. Будьте в курсе последних новостей о вашей жизни и увлечениях. Пробуйте, и осмеливайтесь на что-то новое, что-то, что вызывает в вас интерес, как то танцы, лыжи, что-то ещё.

**5. Творческое решение проблем**. Перестаньте испытывать жалость к себе. Как только вы столкнётесь с задачей, начните поиск её решения. Не позволяйте неудачам влиять на ваше настроение, вместо этого начните видеть в каждом препятствии, с которым вы сталкиваетесь, как с возможностью вносить позитивные изменения. Научитесь доверять своему инстинкту, он почти всегда прав.

**6. Делайте то, что любите**. Статистика показывает, что 80% процентов людей не любят свою работу. Не удивительно, что вокруг так много несчастных людей. Значительную часть нашей жизни мы тратим на работу. Выбирайте ту работу, которая вам нравится. Найдите для себя время, чтобы наслаждаться вашим хобби и особыми интересами.

**7. Наслаждайтесь жизнью.** Найдите время, чтобы увидеть всю красоту вокруг вас. Найдите время, чтобы почувствовать запах роз, увидеть закат и восход солнца, сходить в лес или на реку, что угодно вашей душе. Красота повсюду, нужно только обратить на неё внимание. Научитесь жить в настоящем и берегите его. Перестаньте жить прошлым и будущим.

**8. Смейтесь**. Не принимайте жизнь слишком серьёзно. Вы можете найти смешной практически любую ситуацию. Смейтесь над собой, в идеале лучше делать это, когда вас никто не видит. Смейтесь в подходящий момент и смейтесь над обстоятельствами. Естественно, иногда вы должны быть серьёзными, особенно в неуместное для смеха время.

**9. Прощайте**. Удержание обиды в себе не вредит никому кроме вас. Прощайте других для вашего собственного спокойствия. Если вы совершили ошибку, согласитесь с этим, извлеките из неё урок и простите себя.

**10. Благодарите**. Развивайте отношение признательности. Сосчитайте все свои блага, все из них, даже те вещи, которые кажутся тривиальными. Будьте благодарны за ваш дом, и что более важно, за вашу семью и друзей. Найдите время, чтобы сказать им, что вы счастливы, что они есть.

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожелание друг другу".**

Каждый участник делает пожелание соседу или всей группе в целом.

**Занятие № 7. “Привычки счастливого человека”. Часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я радуюсь, когда слышу…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Привычки счастливого человека", часть 2.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожелание на день".

**1. Упражнение “Я радуюсь, когда слышу…”**

Каждый участник приветствует группу, называет своё имя и заканчивает фразу: “Я радуюсь, когда слышу…”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Привычки счастливого человека", часть 2.**

 Каждый человек желает стать счастливым. И никто не хочет быть грустным и подавленным. Многие из нас видели людей, всегда счастливых, даже на фоне мучительных испытаний жизни. Нет, это не значит, что счастливые люди не испытывают грусти, печали или горя, они просто не позволяют этим чувствам овладеть их жизнью.

**11. Инвестируйте в отношения**. Всегда убеждайтесь, что ваши близкие знают, что вы любите их, даже в периоды конфликтов. Поддерживайте и развивайте ваши отношения с семьёй и друзьями, уделяйте им время. Сдерживайте свои обещания. Оказывайте поддержку.

**12. Держите своё слово**. Честность – наилучшая политика. Каждое ваше действие и решение должно основываться на честности. Будьте честны с самим собой и своими близкими.

**13. Медитируйте**. Медитация это активный отдых вашего мозга. Отдохнув, вы получаете больше энергии, а функции вашего мозга переходят на более высокий уровень. Среди разновидностей медитации различают следующие: йога, гипноз, релаксация, аффирмации, визуализация или просто пребывание в состоянии полного спокойствия. Определите что-то занятное для себя и найдите время для ежедневной практики.

**14. Ваша жизнь – ваше дело**. Сосредоточьтесь на создании такой жизни, которую вы хотите. Позаботьтесь о себе. Перестаньте проявлять озабоченность тем, что другие люди делают или говорят. Не увязайте в сплетнях и перестаньте ссылаться на людей в негативном свете. Не осуждайте. Каждый человек имеет право жить своей жизнью, такой, какой хотят жить.

**15. Оптимизм**. Смотрите на стакан как наполовину полный. Найдите что-то позитивное в той или иной ситуации. Это обязательно там есть, иногда его просто трудной найти. Знайте, у всего есть причина, даже если вы и понятия не имеете, в чём может быть причина. Держитесь подальше от негативных мыслей. Если вас начинают доставать негативные мысли, замените их позитивными.

**16. Любите безусловно**. Принимайте других людей такими, какие они есть. Не налагайте на свою любовь ограничения. Даже если вам не всегда нравится то, что делают ваши друзья, родные и близкие, продолжайте любить их.

**17. Проявляйте настойчивость**. Никогда не сдавайтесь. Смотрите на любую задачу как на возможность ещё ближе подойти к вашей цели. Вы никогда не сойдёте с дистанции, если не будете сдаваться. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, приобретите необходимые навыки, создайте план и начните действовать. Двигаясь к чему-то ценному для вас, вы становитесь счастливее.

**18. Проявляйте инициативу**. Примите то, чего вы не можете изменить. Счастливые люди не тратят свою энергию на то, что от них не зависит. Примите ваши ограничения как человеческого существа. Определите, как вы можете взять контроль над созданием того, чего вы хотите, это лучше чем ждать ответа.

**19. Заботьтесь о себе.** Позаботьтесь о своём теле, разуме и здоровье. Ходите на регулярные медицинские осмотры. Ешьте здоровую пищу. Отдыхайте больше. Пейте много воды. Упражняйте свой разум, постоянно давая ему интересные и увлекательные задачи.

**20. Уверенность в себе.** Не пытайтесь быть кем-то, кем вы не являетесь. В конце концов, никто не любит «пустышек». Определите вашу внутреннюю сущность – ваши личные симпатии и антипатии. Будьте уверенны в том, кем вы являетесь. Делайте лучшее из того, что вы можете.

**21. Берите ответственность**. Счастливые люди знают и понимают, что они на сто процентов ответственны за свою жизнь. Они берут ответственность за своё настроение, отношения, мысли, чувства, слова и поступки. Они первыми признают свои ошибки, когда их совершают. Начните уже сегодня брать ответственность за своё счастье. Работайте над развитием этих привычек. Чем больше вышеперечисленных привычек вы внедрите в свою жизнь, тем счастливее вы будете. И прежде всего, будьте верны сами себе.

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожелание на день".**

Каждый участник делает пожелание на день своему соседу или группе.

**Занятие № 8. “Четыре способа побороть плохое настроение”.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я горжусь собой, если…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Четыре способа побороть плохое настроение".

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Прощание без слов".

**1. Упражнение “Я горжусь собой, если…”**

Каждый участник приветствует группу, здороваясь, называя своё имя и заканчивая фразу: “Я горжусь собой, если…”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Четыре способа побороть плохое настроение".**

Бывает такое, что с самого утра вас одолевает непонятная тоска. Уж так плохо, что и делать ничего не можешь, всё просто валится из рук, и разговаривать ни с кем не хочется. Автор этой статьи нашел 5 способов, помогающих справиться с отвратительным настроением.

1. **Нужно подумать.**

Когда вы чувствуете себя разбитым, усталым, грустным, не способным на выполнение работы, когда с каждым часом всё становится только хуже и ничего вас не радует, в этот момент стоит подумать и ответить себе на такие вопросы:

1. Что меня расстроило и будет ли это так важно для меня лет через 5?

2. Кого-то ещё, кроме меня, волнует сложившаяся ситуация?

3. Могу ли я что-то понять из данной ситуации?

4. Могу ли я извлечь какую-то выгоду из данной ситуации?

5. Какой самый маленький шаг могу я сделать, чтобы изменить сложившуюся ситуацию?

**2. Используем спорт в борьбе с плохим настроением**

После размышлений и самоанализа стоит заняться каким-то спортом. Даже если ваши думы ни к чему хорошему не привели, и навязчивые тоскливые мысли продолжают одолевать вас, то занятия снимут внутреннее напряжение, вы будете чувствовать себя более энергичным и подтянутым, настроение улучшится.

1. **Смиритесь и примите плохое настроение**

Когда у нас появляются негативные мысли и чувства, то естественно мы пытаемся избавиться от них. Мы разыскиваем различные методики снятия стресса, пытаемся не думать о плохом, гоним от себя эти мысли. Все наши силы направлены на борьбу с плохим настроением. Если вы уже попробовали применить первый и второй пункт, но грустные думы всё же вертятся в голове, то, возможно, стоит попытаться принять их? Ну да, отвратительное настроение, что ж теперь, перестаньте тратить силы на борьбу с ним, вы только усиливаете этим свои негативные эмоции. После того, когда вы действительно смирились с этими мыслями, они вдруг неожиданно могут отпустить вас, в какой-то момент вы почувствуете, что вам уже лучше, и всё не так уныло.

1. **Будьте благодарны за этот плохой день.**

Конечно, бывают совсем ужасные дни, когда вы очень истощены эмоционально и вы просто не понимаете, как можно быть благодарным за такой день. Но с другой стороны, когда страсти немного поулягутся, вы поймёте, что ваши страдания были чем-то вроде подарка. Когда вы многое пережили, вы становитесь более сострадательным и понимающим человеком.

К тому же, когда ситуация изменится к лучшему (а это непременно произойдет), ваша радость станет такой же безграничной, какой до этого была печаль. Плюс ко всему, те дни, когда у вас нет никакой мотивации, чтобы что-то делать, позволяют вам взглянуть на вещи по-новому. Вы много размышляете, и, возможно, этот плохой день станет для вас одним из самых удачных, творческих. И помните о том, что только истинные перфекционисты могут стараться сделать так, чтобы каждый день у них было прекрасное настроение. На самом деле, жизнь — сложная штука, и у плохого настроения не всегда есть причины. Может вы просто встали сегодня не с той ноги? Тогда завтра вставайте на обе сразу, и день обязательно станет лучше!

**4 Обратная связь. Рефлексия**.

5**. Ритуал завершения работы. Упражнение "Прощание без слов".**

 Участники прощаются при помощи жестов, мимики, не используя слова.

**Занятие № 9. “Десять секретов счастья”, часть 1.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Здравствуй, Мир!”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Десять секретов счастья", часть 1.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожмём друг другу руки".

**1. Упражнение “Здравствуй, Мир!”**

Каждый участник приветствует группу, называя своё имя и произнося фразу: “Здравствуй, Мир!”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Десять секретов счастья", часть 1.**

Спросите любого человека, чего он больше всего хочет от жизни, и самым распространенным ответом, который можно услышать, будут слова: «Я просто хочу быть счастливым». Почему же тогда счастливых людей так мало? Почему одной из самых быстро развивающихся областей в производстве лекарств являются антидепрессанты? Почему так мало людей, считающих себя счастливыми? Возможно, мы ищем счастье совсем не там, где его можно найти?

Все мы способны стать счастливыми, независимо от того, сколько денег зарабатываем, кем работаем и где живем. Какими бы ни были обстоятельства нашей жизни в текущий момент, мы способны не просто быть счастливыми, но и испытать счастье во всей его полноте.

Истинное Счастье заключается не столько в отсутствии подавленности и страданий, сколько в ощущении радости, удовлетворения и восхищения жизнью. Это не означает, что человек может или должен пребывать в постоянном экстазе. В конце концов, в нашей жизни бывают мгновения, когда мы сталкиваемся с личными трагедиями и потерями, и они не могут не вызывать вполне естественные печаль, горе и разочарования. Однако существуют средства, с помощью которых мы можем справиться с этими переживаниями, и очень часто мы способны превратить жизненные испытания и бедствия в победы.

**Первый секрет - Сила отношения.**

Мое счастье основано на моем отношении к жизни.

Я настолько счастлив, насколько настроен на это мой разум. С этого момента я начну настраивать свой разум на ощущение счастья.

Если я буду надеяться на лучший результат, чаще всего я буду добиваться его!

Счастье — это выбор, который я могу сделать в любое мгновение и в любом месте, повсюду.

Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. Начиная с этой минуты, я буду искать во всем и в каждом что-то положительное.

В любой трудной или стрессовой ситуации следует задать себе три вопроса:

Что в этой ситуации замечательно? Что в ней могло бы быть замечательным? Что еще не совершенно? Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию и получить удовольствие от этого процесса?

Зерном Истинного Счастья является благодарность. С этого мгновения я буду искать то, за что могу быть благодарен.

Несчастным или счастливым меня делают только мои мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, я управляю своим счастьем.

**Второй секрет - Сила тела.**

Движение влияет на чувства.

Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо. Заниматься следует регулярно — по возможности, ежедневно, — как минимум, в течение 30 минут.

Мои чувства воздействуют на осанку. Бодрая поза тела вызывает ощущение счастья.

Чувство счастья можно сознательно вызвать в любое мгновение с помощью «якоря».

Питание влияет на то, как мы себя чувствуем. Следует избегать депрессантов, таких, как кофе, чай, алкоголь, богатые сахаром продукты и искусственные добавки, и стараться употреблять побольше фруктов и овощей, грубых зерен и бобовых.

Недостаток естественною освещения может вызывать чувство подавленности. Необходимо не менее паса в день проводить под открытым небом.

**Третий секрет - Сила мгновения**.

Счастье кроется не в годах, месяцах, неделях и даже не в днях, но его можно найти в каждом мгновении.

Мы можем извлечь лучшее из своей жизни только в том случае, если будем извлекать лучшее из каждого мгновения.

Воспоминания состоят из особых моментов — накапливайте как можно больше таких мгновений.

Жизнь в текущем мгновении рассеивает сожаления, преодолевает беспокойство и снижает стресс.

Помните, что каждый новый день является новым началом, новой жизнью.

**Четвертый секрет - Сила представлений о себе**.

Чтобы преодолеть комплексы и отрицательные убеждения о самом себе, чтобы создать положительный образ себя, необходимо:

Определить, как возникли негативные представления и справедливы ли они (если они имеют основания, следует приняться за изменение себя).

Ежедневно высказывать самому себе позитивные утверждения о том, каким человеком вы хотели бы стать.

Вести себя так, как будто вы такой, каким хотели бы быть.

Спрашивать самого себя, что вам нравится в самом себе и к чему в себе вы относитесь с уважением.

**Пятый секрет - Сила цели.**

Цели придают пашей жизни смысл и содержание.

Если у нас есть цель, мы сосредоточиваемся на достижении удовольствия, а не на избавлении от страданий. Цели становятся тем, ради чего стоит подниматься с постели по утрам. Цели делают трудные периоды более легкими, а хорошие времена — еще более приятными.

«Метод кресла-качалки» позволяет выбрать цели как на всю жизнь, так и на определенные, более краткие сроки. Запишите все свои цели и перечитывайте их:

-как только проснулись утром;

-время от времени в течение дня;

-перед самым отходом ко сну.

Не забывайте повторять «метод кресла-качалки» хотя бы два раза в год, чтобы убедиться, что вы не потеряли интереса к своим целям.

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Пожмём друг другу руки".**

Каждый участник прощается с группой, пожимая руки другим участникам.

**Занятие № 10. “Десять секретов счастья”, часть 2.**

**Цели:**

 -дополнение и обобщение знаний, полученных на прошлом занятии;

 -мотивирование на применение полученных знаний;

 -создание позитивного настроя;

 -обсуждение возможных трудностей.

**Ход занятия**:

1. Упражнение “Я пришёл сюда для того, чтобы…”

 2. Краткий обзор пройденного материала.

 3. Лекция "Десять секретов счастья", часть 2.

 4 Обратная связь. Рефлексия.

 5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".

**1. Упражнение “Я пришёл сюда для того, чтобы…”**

Каждый участник приветствует группу, здороваясь, называя своё имя и заканчивая фразу: “Я пришёл сюда для того, чтобы…”

**2. Краткий обзор пройденного материала.**

**3. Лекция "Десять секретов счастья", часть 2.**

**Шестой секрет - Сила юмора.**

Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья. Смех усиливает способность к сосредоточению и повышает умение решать задачи. В любых обстоятельствах наверняка можно найти смешные стороны, если только поискать их.

Вместо вопроса: «Что плохого в этой ситуации?» спрашивайте себя: «Что в ней смешного?» или «Что в ней могло бы быть смешным?».

Почаще обращайтесь к «двухшаговой формуле антистресса»:

Не волнуйся о мелочах.

Помни, что большая часть жизни состоит из мелочей.

**Седьмой секрет - Сила прощения.**

Умение прощать является ключом, открывающим дверь Истинного Счастья.

Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обиды. Помните, что от ваших обид не страдает никто, кроме вас самих.

Ошибки и неудачи представляют собой уроки жизни. Прощайте других. Прощайте самого себя.

**Восьмой секрет - Сила дарения**.

Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.

Чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше обретаем сами.

Каждый день можно творить собственное счастье, отыскивая способы подарить его окружающим.

Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.

Чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше обретаем сами.

Каждый день можно творить собственное счастье, отыскивая способы подарить его окружающим.

**Девятый секрет - Сила взаимоотношени**й.

Качество жизни определяется качеством взаимоотношений с людьми.

Никто не живет на необитаемом острове. Каждый человек испытывает потребность в других.

Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.

 Радость, которой делятся, — двойная радость; проблема, которой делятся, — половина проблемы. Относитесь к каждому человеку так, словно никогда больше его не увидите.

**Десятый секрет - Сила веры.**

Вера является фундаментом Истинного Счастья.

Без веры не может быть продолжительного счастья.

Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

**4 Обратная связь. Рефлексия.**

**5. Ритуал завершения работы. Упражнение "Воображаемый подарок".**

Каждый участник дарит соседу слева воображаемый подарок, на своё усмотрение.