**…………..**

**Слайд 1.**

Старение. Как нежелательна эта тема, но от нее никуда не денешься. В ней есть как положительные моменты, так и то, на что нам всем стоит обращать внимание.

Сегодня у нас будет тема.

**…………..**

**Слайд 2.**

**С чем все же необходимо согласиться:**

**…………..**

**Слайд 3.**

1. Положение человека в обществе обязательно изменится, и после ухода на пенсию эти изменения труднее всего преодолеть мужчине.

В этот период может сохраняться связь с тем видом деятельности, который был до выхода на пенсию.

Если человек, уйдя на пенсию, продолжает хотя бы эпизодически с кем-то сотрудничать, остается востребованным, то это помогает в переоценке собственного «Я».

**…………..**

**Слайд 4.**

2. Здоровье может ухудшиться, и приходится признать, что молодость, красота, стройная фигура, крепкое здоровье остались далеко в прошлом.

Это изменение труднее всего преодолевать женщине.

Если происходит сужение круга интересов, то в общении будут преобладать разговоры на бытовые темы.

**…………..**

**Слайд 5.**

3. Главенствующей становится забота о личном здоровье.

Темы для разговоров – врачи, лекарства, способы лечения.

У женщин это ещё внуки и дети (так как многие бабушки сидят с внуками, содержат детей и т. п.), а также огороды, дачи и т. д.

**…………..**

**Слайд 6.**

4. Смысл жизни в этот период – сохранение самой жизни.

**…………..**

**Слайд 7.**

**Типы «совершеннолетних»**

Условно всех, кто достигает «совершеннолетия», можно разделить на четыре типа.

Это так называемые позитивные типы.

**…………..**

**Слайд 8.**

Первый тип – это **активные и творческие люди**, которые продолжают участвовать в общественной жизни: пишут стихи, поют песни, рисуют, вышивают, плетут, делают что-то для счастья других и получают от этого особое удовольствие.

**…………..**

**Слайд 9.**

Второй – это **люди, занимающиеся делами**, на которые у них раньше просто не было времени.

Их энергия направлена главным образом на себя.

Отметим, что акцентирование внимания на себе часто приводит к стойкому и постоянному неудовлетворению собой.

**…………..**

**Слайд 10.**

Третий – те (преимущественно женщины), которые **посвящают себя семье**, однако удовлетворенность жизнью у этой группы ниже, чем у первых двух, потому что очень часто они не получают отдачи.

**…………..**

**Слайд 11.**

Четвертый тип – это люди, смыслом жизни которых становится только **забота о собственном здоровье**.

Но если эта забота исключает общественную жизнь и служение обществу, то здоровье неумолимо ухудшается.

**…………..**

**Слайд 12.**

**Отрицательные типы «совершеннолетия»:**

**…………..**

**Слайд 13.**

Первый тип – **агрессивные**, ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие всех, кроме себя, и поучающие всех.

**…………..**

**Слайд 14.**

Второй тип – **разочарованные в себе** и в собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности. Проблема этого типа в неспособности простить себя за то, за что прощает Господь, и нежелании быть прощенными.

**…………..**

**Слайд 15.**

**Интересы «совершеннолетних»**

«Совершеннолетних» можно разделить на группы в зависимости от главных интересов их жизни.

**…………..**

**Слайд 16.**

1. **Семейный тип** нацелен только на семью и ее благополучие.

Спустя время, если наступает одиночество, то отсутствие заинтересованности усугубляет положение.

**…………..**

**Слайд 17.**

2. **Одинокий тип** ориентирован на общение с собой и собственными воспоминаниями, но при этом теряются из виду реальные вопросы.

**…………..**

**Слайд 18.**

3. **Творческий** – такой тип «совершеннолетних» не останавливается в развитии творческих способностей и продуцировании новых идей.

**…………..**

**Слайд 19.**

4. **Социальный** – занят общественными делами и мероприятиями, что очень неплохо, если для этого есть хорошая мотивация.

**…………..**

**Слайд 20.**

5. **Политический тип** заполняет свою жизнь участием в политической жизни, что часто сопряжено с разочарованием.

**…………..**

**Слайд 21.**

6. **Религиозный** – ориентирован на служение Богу и ближним. Этот тип благоприятен, если не теряется из виду все остальное и личность живет гармоничной жизнью.

**…………..**

**Слайд 22.**

7. **Угасающий тип** не нашел применение своим силам в каком-либо занятии.

**…………..**

**Слайд 23.**

8. **Больной.** У этого типа «совершеннолетних» все определяется тем, насколько болезнь влияет на все остальные интересы.

**…………..**

**Слайд 24.**

**Способы приспособления к старости**

Довольно часто в литературе о старении встречается классификация, которую предложил Д.Б. Бромлей. Он выделяет пять типов приспособления личности к старости.

**…………..**

**Слайд 25.**

1) **Конструктивное отношение к старости**, при котором пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены общением с окружающими людьми. Они в меру критичны по отношению к себе и вместе с тем терпимо относятся к другим, к их возможным недостаткам. Не драматизируют окончание профессиональной деятельности, оптимистически относятся к жизни, а возможность смерти трактуют как естественное событие, не вызывающее печали и страха. Не пережив в прошлом слишком много травм и потрясений, они не проявляют ни агрессии, ни подавленности, имеют живые интересы и постоянные планы на будущее. Благодаря своему положительному жизненному балансу эти люди с уверенностью рассчитывают на помощь окружающих. Самооценка этой группы пожилых людей довольно высока.

**…………..**

**Слайд 26.**

2) **Отношение зависимости**. Зависимый человек – это подчиненная кому-либо личность (например, супругу или своему ребенку), не имеющая слишком высоких жизненных претензий и благодаря этому охотно уходящая от профессиональной среды. Семейная среда обеспечивает таким людям ощущение безопасности, помогает поддерживать внутреннюю гармонию, эмоциональное равновесие, не испытывать ни враждебности, ни страха.

**…………..**

**Слайд 27.**

3) **Оборонительное отношение**, для которого характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в своих поступках и привычках, стремление к «самообеспеченности» и неохотному принятию помощи от других людей. Люди данного типа к старости избегают высказывать собственное мнение, с трудом делятся своими сомнениями, проблемами. Оборонительную позицию занимают иногда по отношению ко всей семье. Защитным механизмом, который они используют против ощущения страха смерти и обездоленности, является их активность «через силу», постоянная «подпитка» внешними действиями. Люди с оборонительным отношением к наступающей старости с большой неохотой и только под давлением окружающих оставляют свою профессиональную деятельность.

**…………..**

**Слайд 28.**

4) **Отношение враждебности к окружающим.** Люди с таким отношением агрессивны, вспыльчивы и подозрительны, стремятся «переложить» на других вину и ответственность за собственные неудачи, не совсем адекватно оценивают действительность. Недоверие и подозрительность заставляют их замыкаться в себе, избегать контактов с другими. Они всячески отгоняют мысль об уходе на пенсию, так как используют механизм разрядки напряжения через активность. Их жизненный путь, как правило, сопровождался многочисленными стрессами и неудачами, нервными заболеваниями. Люди, относящиеся к данному типу отношения к старости, склонны к острым реакциям страха, они не воспринимают свою старость, с отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил. Все это соединяется еще и с враждебным отношением к молодым людям, иногда с переносом этого отношения на весь «новый, чужой мир». Такой своего рода бунт против собственной старости сочетается у этих людей с сильным страхом смерти.

**…………..**

**Слайд 29.**

5) **Отношение враждебности человека к самому себе.** Люди такого типа избегают воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей. Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, лишь безропотно принимают то, что посылает им судьба. Невозможность удовлетворить потребность в любви является причиной депрессий, претензий к себе и печали. С этими состояниями сопряжены чувство одиночества и ненужности. Собственное старение оценивается достаточно реалистично; завершение жизни, смерть трактуется этими людьми как избавление от страданий.

Чувство одиночества истощает душевные силы человека и таким образом подтачивает физическое отсутствие человеческих контактов, разрушает личность, ее социальный строй. «Прямыми опытами доказано, – писал академик А.И. Берг, – что человек может нормально мыслить длительное время только при условии непрекращающегося информационного общения с внешним миром. Полная информационная изоляция – это начало безумия. Информация, стимулирующая мышление, связь с внешним миром также необходима, как пища и тепло…» . Сохранить нормальное, полнокровное человеческое общение, не поддаться зову одиночества – значит отодвинуть старость.

**…………..**

**Слайд 30.**

Описанные основные типы старости, отношения к ней не исчерпывают всего многообразия проявления поведения, общения, деятельности стареющего человека, многообразия индивидуальностей. Все классификации носят ориентировочный характер. Это своего рода базис для конкретной работы с людьми «совершеннолетнего» возраста.

**…………..**

**Слайд 31.**

**Обетование.**

**Быт.15.15.** Современный перевод MDR (1993)

А ты отойдешь к отцам твоим в мире и будешь похоронен в глубокой старости.

**…………..**