

Ольга Агапова

# **Стареть? Нет времени!**

Методическое пособие  
по образовательной работе  
с пожилыми людьми



МИНСК  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»  
2016

УДК 374.7

ББК 74.4

А 23

Агапова, О.

- А 23 Стареть? Нет времени! Методическое пособие по образовательной работе с пожилыми людьми / О. Агапова — Минск: Четыре четверти, 2016. — 128 с.

Пособие предназначено для тех, кто занимается обучением пожилых людей, для тех, кто получает удовольствие от общения с представителями старшего возраста, кто чувствует себя успешным на этом поприще, и для тех, у кого еще много вопросов к себе.

Специалисты-практики, независимо от базового образования и профессии, опыта работы преподавателем и тематики курса, получают практические советы, рекомендации, описание конкретных шагов, приемов работы, методов и упражнений, которые позволят сделать процесс обучения эффективным, комфортным и привлекательным для целевой аудитории.

Пособие «Стареть? Нет времени!» является доработанной и дополненной версией издания, выпущенного Представительством Немецкой ассоциации народных университетов DVV International в Украине и подготовленного по заказу DVV International (Института по международному сотрудничеству Немецкой ассоциации народных университетов (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.)). Доработанная версия издания опубликована в рамках деятельности Представительства зарегистрированного общества «Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.» (Федеративная Республика Германия) в Республике Беларусь. Пособие дополнено обзором сферы образования пожилых в Беларуси (Глава 7, Веремейчик Г.В.).

**УДК 374.7**

**ББК 74.4**

Содержание публикации является предметом ответственности ее авторов и не обязательно должно отражать точку зрения DVV International. Авторское право пособия сохраняется за DVV International. Данная публикация или ее отдельные части могут быть воспроизведены в том случае, если дается ссылка на авторов и источник.

Данная публикация профинансирована из средств Федерального министерства экономического сотрудничества и развития (BMZ).



ISBN 978-985-581-056-9

© DVV International, 2016  
© Оформление. ОДО «Издательство  
«Четыре четверти»», 2016  
© Дизайн и верстка. Борсук А.А.

# Содержание

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие (Валентина Сидоркина).....                             | 4   |
| О чем и для кого это пособие .....                                 | 6   |
| 1. Концептуальные основы образования пожилых<br>людей .....        | 9   |
| 2. Особенности пожилого студента .....                             | 19  |
| 3. Обучение пожилых в группе .....                                 | 30  |
| 4. Учебная программа .....                                         | 41  |
| 5. Учебный процесс .....                                           | 51  |
| 6. Специалист по образованию пожилых .....                         | 63  |
| 7. Образование пожилых в Беларуси (Галина<br>Веремейчик) .....     | 73  |
| Вместо послесловия .....                                           | 79  |
| Инструменты герагога: интерактивные методы<br>обучения.....        | 80  |
| Инструменты герагога: развитие компетентности<br>специалиста ..... | 102 |
| Инструменты герагога: учебные программы<br>(образцы) .....         | 105 |
| Инструменты герагога: полезные ссылки .....                        | 126 |

В современном обществе, где доля пожилых людей с каждым годом растет, постепенно меняется и их статус. Приходит понимание, что с выходом на пенсию жизнь не замирает, а, наоборот, открывает свои новые грани для тех, кто к этому стремится. Одну из возможностей сделать свою жизнь ярче, реализовать свои давние мечты, а также облегчить свою адаптацию в новом качестве «пожилого» человека представляет собой участие в организованном обучении. Неформальное образование для людей золотого возраста – больше не редкость. В больших и малых городах открываются клубы, кружки, обучающие курсы и даже «институты» и «университеты» для пожилых. Они дают представителям старших поколений возможность для самореализации, общения и активного участия в жизни общества.

Актуальной является тема демографических изменений и для Беларуси. Как и во многих других странах, доля пожилых людей в общей структуре населения растет. Так, на начало 2016 г. доля населения старше 65 лет составила 14,2%. На сегодняшний день каждый пятый житель Минска старше трудоспособного возраста. Увеличение доли представителей старших поколений стимулирует помимо прочего формирование спроса и предложения в сфере образования пожилых. Многие белорусские организации видят образование представителей старших поколений одной из своих задач и деятельностью в этом направлении выражают поддержку Мадридскому международному плану действий по проблемам старения 2002 года. В организацию неформального образования пожилых в Беларуси вовлечены как государственные учреждения (учреждения образования, культуры, социального обслуживания населения), так и негосударственные организации.

Для DVV International (Института международного сотрудничества Немецкой ассоциации народных университетов) поддержка образования пожилых, или «сеньоров», является одним из важных направлений деятельности. Во многих странах, где действуют проектные офисы DVV International, реализуются проекты, направленные на организацию образовательных мероприятий и создание центров обучения для пожилых людей.

Белорусский офис DVV International – Представительство зарегистрированного общества «Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.» (ФРГ) в Республике Беларусь (Представительство Немецкой ассоциации народных университетов в Беларуси) – с первых лет своей работы в стране также уделяет много внимания вопросам образования пожилых. Опыт, приобретенный Представительством и партнерскими организациями в ходе деятельности в этой сфере, свидетельствует о том, что успех образовательных мероприятий для людей золотого возраста не достигим без учета возрастных особенностей данной целевой группы. Лишь принимая в расчет многие факторы, оказывающие влияние на процесс обучения пожилых людей, можно рассчитывать на то, что обучение будет не только эффективным, но и приносящим удовольствие: как самим обучающимся, так и преподавателю.

В связи с этим одним из фокусов работы Представительства Немецкой ассоциации народных университетов в Беларуси является поддержка профессионализации специалистов, работающих в сфере образования пожилых. Специалисты, занимающиеся обучением людей золотого возраста, зачастую являются представителями разных профессий и, не имея опыта преподавания, строят обучение интуитивно. Необходимы теоретические и практические ориентиры, которые позволят им осознанно выбирать методы обучения, учебный материал, выстраивать отношения с обучающимися и поддерживать их мотивацию.

Книга, которую Вы держите в руках, – попытка дать эти ориентиры всем тем, кто работает с представителями старших поколений (преподавателям, мультипликаторам, волонтерам), еще один шаг Представительства DVV International в Беларуси, направленный на поддержку развития образования пожилых в стране. Методическое пособие «Стареть? Нет времени!», подготовленное специалистом по образованию взрослых и пожилых Ольгой Агаповой, впервые увидело свет в 2014 г. на украинском языке. Доработанное и дополненное в русской версии, оно становится доступным и для белорусских читателей.

На страницах пособия Вы найдете не только теоретические основы образования пожилых, но и практические советы, касающиеся разработки образовательных программ, организации учебного процесса для людей старших поколений и профессионального роста специалистов по образованию пожилых. В книге также представлена подборка интерактивных методов, которые позволят сделать обучение увлекательным и эффективным.

Кроме того, пособие содержит образцы учебных программ, которые могут служить в качестве источника идей и вдохновения при планировании образовательных курсов для пожилых. Наряду с успешным опытом украинских и российских коллег в пособие включены учебные программы, которые разработали белорусские организации – партнеры Представительства Немецкой ассоциации народных университетов в Беларуси (ГУ «Кобринский территориальный центр социального обслуживания населения» и «Территориальный центр социального обслуживания населения Дубровенского района»). Также представлено описание модели «Университет золотого возраста», действующего в Гродно и относящегося к числу первых инициатив в сфере образования пожилых в Беларуси.

Желаем Вам приятного прочтения и надеемся, что представленные в пособии рекомендации и материалы будут для Вас полезны и найдут свое отражение в Вашей деятельности.

*Валентина Сидоркина  
Помощник Главы Представительства  
зарегистрированного общества  
«Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.» (ФРГ)  
в Республике Беларусь*

## О чем и для кого это пособие



*Добрый день! Здравствуйте! Меня зовут Ольга ...*

Так обычно я начинаю семинар. И если в ваших руках оказалась эта книга, то, скорее всего, мы с вами – коллеги. Почти всю свою сознательную жизнь я занимаюсь образованием взрослых и как теоретик, и как практик – провожу семинары для разных категорий взрослых людей. Пожилые люди – одна из самых любимых моих аудиторий. Почему? Отвечу позже.

Понятно, что меня волнуют вопросы о том, как это делать? Есть много прекрасных книг, которые логично и красиво объясняют явления, процессы, происходящие в среде обучения взрослых. Есть материалы, которые освещают психологические аспекты обучения пожилых людей. В диссертационных исследованиях описываются эксперименты, а в публикациях в прессе – события, происходящие на этом поле. Есть методические пособия, где собраны и описаны методы и приемы работы.

Но что же я должна делать, когда открою дверь и передо мной окажется группа взрослых людей? Что я им скажу? Как научиться сделать так, чтобы они с первой минуты поняли, что они в «правильном» месте? Да, я знаю, что «нужно создать дружелюбную атмосферу...», «надо позаботиться о...», что «преподаватель добивается, чтобы ...». А как это сделать? На самом деле, в режиме реального времени?

В руководствах можно найти методы и упражнения. В большинстве случаев, пытаясь в них вникнуть, я думаю: как раз сегодня ЭТО мне не подходит. Или я не понимаю, как их связать с моей темой. Или: они чересчур «психологические», и я боюсь, что это задание может увести в другую область. Иногда я просто не понимаю инструкции (или не умею ее правильно прочитать?). Еще важнее вопрос об уместности использования упражнения: насколько они «приложимы» к тому материалу, к той теме, которую мы планируем обсудить? Один простой пример: встреча с очевидцами исторических событий, которые вспоминают трагические страницы своей жизни времен Второй мировой войны. Какие веселые «разминки» здесь уместны?

Собирая копилку методов и техник, встречаясь с коллегами на семинарах, я размышляю о том, возможно ли создать такое пособие, которое будет полезно всем и даст ответ на вопрос «ЧТО мне делать на семинаре завтра с конкретными участниками?» независимо от того, какие занятия я веду.

Эта книжка отражает мое представление о том, как нужно строить практическую работу с пожилыми людьми. Мне хотелось, чтобы и само пособие было построено как практическое занятие, то есть соответствовало не «книжному» формату, а было похоже на живую встречу, реальный практический семинар.

Постараюсь включить в нее то, что мне важно во время занятий с пожилыми участниками. По сути это ответ на три вопроса, которые я задаю себе всегда, когда готовлюсь к предстоящей встрече, к любому обучающему мероприятию:



- **Зачем? Какой смысл?**
- **Какова цель?**
- **Как ее достичь? Как я пойму, что поставленные цели достигнуты?**

Эти вопросы – основа концепции, стержень, как в детской игрушке-«пирамидке». Ответив на эти вопросы, мы сможем понять, каково содержание, последовательность тем и какие приемы мы будем использовать, то есть какие разноцветные «кружки» можно надевать на «пирамидку».

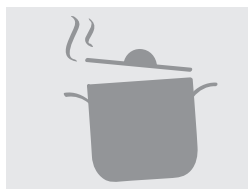
На семинаре, тренинге или мастер-классе мне важно, чтобы участники доверяли мне. И я точно знаю: чтобы люди были открытыми, нужно быть открытой самой. Это помогает им раскрываться и доверять преподавателю и друг другу, и хотя то, о чем я собираюсь писать, результат не только моего опыта, а большой группы коллег из разных стран, я буду говорить от первого лица.

Второе важное условие доверия и теплой непринужденной обстановки на семинаре – знакомство. Если рамки встречи позволяют сделать его глубоким и неформальным, то это залог успешного семинара, один из главных эффектов образования в пожилом возрасте. Диалог, понятное дело, предполагает общение, двустороннюю коммуникацию. На настоящем живом образовательном мероприятии я стараюсь использовать возможности для общения в полной мере: задаю прямые вопросы каждому участнику и вопросы, которые потом обсуждаются в парах, в малых группах, и в пленуме. В условиях *одностороннего* общения мои возможности ограничены, тем не менее предлагаю: пожалуйста, выполняйте задания, отвечайте на вопросы. Для этого в нашей книжке-семинаре есть специальное пространство. А если вам в детстве объяснили, что рисовать в книжках нехорошо, то страницы с вопросами и заданиями можно копировать и писать на листах бумаги.

Эти вопросы подходят также и для обсуждения с пожилыми людьми, и с коллегами. По своему опыту знаю: они работают.

Когда сложилась хорошая рабочая обстановка, начинается процесс интенсивного освоения нового. В условиях нашего семинара речь идет о тех знаниях, которые нужны для организованной образовательной работы с пожилыми людьми. Я их отобрала, ответив самой себе на те вопросы, которые назвала выше (Зачем? Какова

цель? Как ее достичь?), и исходя из любимого мной принципа образования взрослых: *Не говорить того, что участники знают или могут узнать сами!*



Поскольку наше пособие – методическое, то можно ожидать, что будут описания тех методов, которые подходят для образовательной работы именно с пожилыми. Их можно найти в разделе «Инструменты герагога». Кроме того, в конце каждой главы вы найдете один из моих любимых универсальных методов. Это будет «блюдо от шеф-повара» под названием «Как я это делаю».



Иногда на семинарах, особенно во время коротких лекций (инпутов), я вижу, как меняются лица слушателей, как все труднее установить с аудиторией зрительный контакт и как многим приходится давить внезапно напавшую зевоту... Я уверена: то, о чем я говорю, важно и интересно. Значит, просто не хватает кислорода, и срочно нужна пауза-разминка. Упражнения для снятия усталости и напряжения включены в текст и подробно описаны в «Инструментах».



На семинаре можно использовать самый разный реквизит и приспособления. О том, какие могут понадобиться материалы, обязательно скажу в описании каждого метода. Но, пожалуй, самый важный инструмент – толстый фломастер. Обычно я дублирую на флипчарте то, что говорю, в виде коротких фраз или ключевых слов, вопросов, символов, значков. Фломастер пишет четко и КРУПНО, так, чтобы даже те люди, у которых проблемы со зрением или со слухом, ничего не пропустили. Наш семинар – не исключение, и я рада тому, что фломастер меня сопровождает и здесь.

*А теперь – Добрый день всем еще раз! Меня зовут Ольга.  
Добро пожаловать в нашу Книжку-семинар!*

# 1. Концептуальные основы образования пожилых людей

- ГАРМОНИЧНАЯ СТАРОСТЬ И КОНЦЕПЦИЯ УСПЕШНОГО СТАРЕНИЯ
- ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ ПОЖИЛЫМ?
- ГЕРАГОГИКА: ПОЗИТИВНАЯ МОЛОДАЯ НАУКА О СТАРОСТИ

*Когда-то давно, когда образование пожилых людей на территории СНГ только зарождалось, мне посчастливилось в числе небольшой группы российских специалистов-практиков побывать в Германии на стажировке по теме «Образование пожилых людей в Европе». Мы ждали поездки с волнением и любопытством, и не только потому, что тогда путешествие в Европу было Событием. Для меня всегда важно в новом месте быть не просто «туристом», а видеть процесс изнутри: как организовано обучение пожилых людей, какие они ТАМ, каков стиль отношений с преподавателями. Меня не смущало почти полное отсутствие немецкого языка: наблюдения и невербальный контакт дают много информации.*

*Стажировку организовывали волонтеры из молодежной организации, и мы в плотном графике посещали одну за другой образовательные организации для пенсионеров. А вечером собирались в гостиничном номере, чтобы обсудить увиденное. И недоумение наше день ото дня росло: зачем мы едем полтора часа, чтобы посмотреть, как группа пожилых людей сидит за столом и... нюхает мяшочки с гвоздикой и лавровым листом?! Здесь они с полным упоением изучают возможности переоборудования своего жилья, чтобы оно стало комфортным и безопасным, и передвигают какие-то нарисованные фишки, изображающие мебель. А там – спокойно, вдумчиво и с достоинством разрабатывают предложения по улучшению деятельности транспорта для Муниципального совета (ну кто их там будет слушать?!). Словом, было ощущение какой-то «игрушечности», неприменимости полученных впечатлений для нашей действительности. Позже пришло понимание: в основе этих простых нехитрых занятий – серьезная теория. Для чего эти воспоминания? Ниже попытаемся сконструировать небольшой, но прочный научный фундамент, на котором будем строить представление о том, как учить пожилых людей.*



## ГАРМОНИЧНАЯ СТАРОСТЬ И КОНЦЕПЦИЯ УСПЕШНОГО СТАРЕНИЯ

Прежде всего, давайте познакомимся поближе.

Позвольте задать вам несколько вопросов. Представьтесь и ответьте на них, пожалуйста\*:

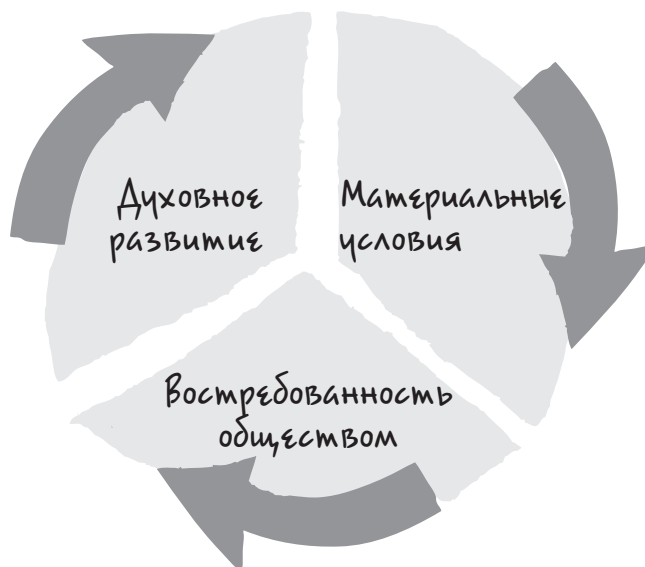


- Вы когда-нибудь представляли себя в старости?
- Как выгладит ваш «портрет в преклонном возрасте»?
- Что вы планируете делать в старости? Назовите 5 действий.

\* Эти вопросы можно использовать для знакомства и начала дискуссии о возрасте, а также в качестве преамбулы к методу «Групповой портрет». См.: «Как я это делаю» (с. 17).

Если бы мне задали вопрос о том, как мне видится МОЯ гармоничная старость, то я, скорее всего, ответила бы на него так: Я вижу себя на горнолыжной трассе и за рулем удобной и надежной машины. По-прежнему люблю за рулем петь, и иногда, если позволяет дорожная обстановка, – во все горло. Я живу отдельно от детей и внуков, но часто с ними встречаюсь и по-прежнему люблю принимать гостей. Время наконец позволяет мне танцевать (это, скорее всего, будут социальные танцы). Я изучаю испанский язык (когда-то давно начинала, но что-то отвлекло) и езжу практиковаться в испаноговорящие страны. Мне интересна моя профессия, и я стараюсь «быть в теме», осваивать новые теории и практики и делиться своими знаниями с теми, кому это нужно.

Можно почти с полной уверенностью сказать, что, какими бы мы ни были разными людьми, в глубине души сами себе мы желаем счастливой, активной и благополучной старости. Представление о гармонии субъективно и у каждого человека свое, но скорее всего оно складывается из трех составляющих:



Поговорим об этом немного подробнее.

**Материальные условия жизни.** Считается, что здоровье и материальное благосостояние старшего поколения – забота государства. Кроме гарантированной пенсии (размер мы не обсуждаем!) материальные аспекты жизни зависят от самого человека и включают:

- вопросы питания
- посильный физический труд
- занятия спортом
- приобретение новой специальности
- экологические условия жизни

*Всему этому можно учиться!*

**Востребованность обществом и семьей** проявляется:

- в желании и возможности оставаться в профессии (но тогда нужно осваивать новые знания, потому что ни одна из сфер профессиональной деятельности не стоит на месте!);
- в работе общественных организаций (здесь масса новых реалий, их нужно изучать в режиме реального времени, то есть снова учиться!);
- в оказании помощи тем, кто в этом нуждается. Даже если нужно ухаживать за кем-то из близких, то и здесь всегда есть чему поучиться.

Стремление к гармонии проявляется и в сохранении достоинства, в чувстве состоятельности, нужности другим. Работа повышает жизненный тонус, сохраняет социальный статус в семье и среди окружающих, создает важное автономное пространство для самоидентификации. Дополнением (или альтернативой) к профессиональной деятельности служит общественная работа, участие в неформальных объединениях. Добровольческая работа – своеобразная школа жизни (в любом возрасте!), она дает чувство удовлетворенности и самоуважения. Важнейшей ценностью для старшего поколения остается семья. Дети и внуки до конца жизни – предмет заботы и внимания старших поколений. Для гармоничного мироощущения в пожилом возрасте нужно умение оставаться современным для младших, мудрым и интересным собеседником, умеющим находить пути выхода из затруднительных и конфликтных ситуаций. *И эти темы могут быть предметом образования!*

**Духовное развитие в пожилом возрасте** – ключевая потребность, даже более значимая, чем в молодости. Это напряженный поиск новых смыслов, новых ценностей, анализ и оценивание прожитого с позиций сегодняшнего дня, обращение к традиционным ценностям, к религии. Особый смысл в жизни пожилого человека играет общение, поэтому так важно создание своего круга, круга единомышленников, близких по духу людей. Особое значение приобретают занятия, связанные с индивидуальными увлечениями, интересами человека. Рукоделие, занятие цветоводством и садоводством, самодеятельное творчество, приобщение к искусству – эти сферы деятельности помогают пожилому человеку открыть в себе неизвестные до сих пор возможности и таланты, радоваться процессу приобщения к духовным ценностям. *И этому тоже можно учиться!*

**Получается, что любое образование, постижение нового в пожилом возрасте – это путь к гармонии!**

**Гармоничная старость** – это достижимый идеал и реальность. Разумеется, если пожилой человек готов учиться, осваивать новое, двигаться вперед.

**Путь к гармонии** – развитие, положительные изменения во всех сферах жизни пожилого человека, они воплощаются в конкретных шагах и практических действиях.

**Гармоничная старость** – сверхзадача, главная цель, ради которой в специально созданном образовательном пространстве встречаются **единомышленники**, в равной степени ответственные за результат учебы.



- **Может ли быть гармоничная старость без учебы?**
- **В какой мере гармонизация отношений пожилого человека с миром зависит от него самого, а в какой – от окружения?**
- **Пожилому возрасту часто свойственны нарастающие ограничения. Как они сочетаются с понятием «гармония»?**

Ученые обобщили наблюдения за **счастливыми** пожилыми людьми, и обобщили их в известной теории успешного старения. Она отвечает на следующие вопросы:

- как должна протекать старость человека?
- какие факторы влияют на процессы старения?

Используя достижения медицины, в исследованиях геронтологов были названы сферы жизни человека, которые позволяют приостановить процессы старения. «Успешность» старения – достижение гармонии между внешним окружением и внутренним миром пожилого человека, когда:

- поставленные цели осознаются как достигнутые;
- присутствует чувство собственной значимости и самоуважения;
- критический взгляд на самого себя сочетается с радостью жизни, оптимизмом, а физическое и психическое состояние не внушает опасений.

Продолжая и развивая теорию, ученые пришли к тому, что позитивному настрою в старости способствуют открытость новым идеям, толерантность по отношению к представителям других поколений.

Таким образом, «Успешное старение» определяется как комбинация следующих факторов:

- низкая вероятность болезней;
- использование возможности учиться и заниматься физическим трудом;
- активное участие в жизни общества.

Стало быть, усилия общества и старания самих пожилых людей поддержать здоровье, социальные связи, забота о близких, постоянная включенность в процесс неформального и информального образования – все это ведет к тому, что процессы старения замедляются. Концепция успешного старения обращена к самим по-

жилым. В определенном смысле она становится лозунгом для тех людей, которые не хотят преждевременного наступления старости и немощи.

В образовательной работе с пожилыми людьми стоит напоминать о главных постулатах теории:

- о необходимости оставаться в хорошей физической форме. Для этого следует регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- о необходимости сохранять активную социальную жизнь, поддерживать контакты с родственниками, с друзьями и с сообществом, постоянно учиться;
- о необходимости внимательно подходить к вопросам питания, оно должно быть правильным и сбалансированным;
- не пренебрегать собой, следовать советам и назначениям доктора, которому доверяешь;
- о необходимости спать столько, сколько просит организм.

Стоит упомянуть еще две теории, важные для процесса обучения:

• **Теория компетентности.** Смысл ее в следующем. Чтобы человек мог брать ответственность за свою жизнь в старости, ему необходимы определенные способности и умения, опыт активного управления своей жизнью. В чем принципиальный подход? В том, что компетентность – это умение, важное для жизни, доведенное до исполнительского мастерства, это то, что человек делает наиболее эффективно и при этом не прикладывает дополнительных усилий. Чтобы достичь уровня мастерства, он, этот уровень, должен быть описан на предварительном этапе, до начала учебы\*.

• **Теория ресоциализации.** Идея в том, что в старости у человека активизируются позитивные внутренние личностные потенциалы (доброта, снисходительность, мягкий юмор и самоирония); человек прикладывает известные усилия для того, чтобы сохранить контакты, создать новые, вступает в локальные субкультуры (хор, общественная деятельность). Активные пенсионеры планируют свое будущее исходя из ощущения своей нужности, стремления приносить пользу другим людям. Расширение поля деятельности способствует развитию новых умений, способностей, появляется новый круг людей. Жизнь приобретает новые смыслы, наполняется новым увлекательным содержанием\*\*.

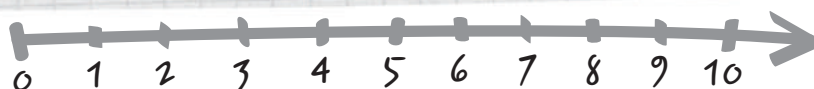
\* Этот подход активно используется при организации обучения прикладным умениям (шитье, валяние из шерсти, вышивка, скорняжные работы и т.д.).

\*\* Именно поэтому так важно в процесс обучения включать социально-проектную деятельность, размышлять о том, что мы можем изменить в жизни. Как мы можем помочь тем, кто в этом нуждается?

Каждая из названных выше идей общеизвестна, если не сказать банальна. Однако мы следуем им далеко не всегда. Как переводить правильные «теоретические» идеи в жизнь и в убеждения пожилых людей? Вот несколько идей, упражнений, которые помогут правильные теории перевести в плоскость убеждений, в реальные действия для позитивных изменений.

1. Предложите участникам оценить каждый из названных параметров (физические упражнения, двигательная активность, общение, сон) по шкале от 1 до 10. Спросите их: На какой ступеньке вы находитесь сейчас? Что можно изменить, чтобы подняться на следующую ступеньку? Когда вы можете это сделать?

2. Попробуйте изобразить символ, образ, который соответствует самой высокой 10-й ступеньке. Как он выглядит? Где вы его разместите?





*Устали? Тогда – разминка!*

Она называется **«Волна»**. Все участники стоят в кругу, и ведущий предлагает размяться. Он делает первое медленное движение на растяжку, все участники его повторяют. Следующий по кругу предлагает свое растягивающее движение, и все участники его снова повторяют, и т.д., пока круг – «волна растяжек» – не завершится. Упражнение можно повторить, но уже в обратном порядке.

Продолжим?

## ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ ПОЖИЛЫМ?

*Когда мы вместе с коллегами только начинали образовательные проекты с пожилыми, часто и на разных уровнях слышали такие вопросы и мнения: Зачем учить стариков? Посмотрите, сколько проблем у молодежи! А дети-сироты! Если вы так хотите помочь обществу, займитесь безработными, их больше!*

Действительно, какие могут быть весомые аргументы в пользу образования пожилых людей? Зачем учиться пенсионерам? Какой в этом смысл? Что изменяется в обществе, когда представители третьего возраста хотят развиваться? Я убеждена в том, что ответ на этот вопрос зависит от того, кому он задан. Главные игроки здесь:

- сами пожилые люди, которые пришли учиться;
- окружение пожилых людей (семья, близкие);
- структуры и люди, которые организуют обучение взрослых и пожилых;
- организации, которые поддерживают обучение представителей старших поколений, органы власти, обеспечивающие необходимые средства.

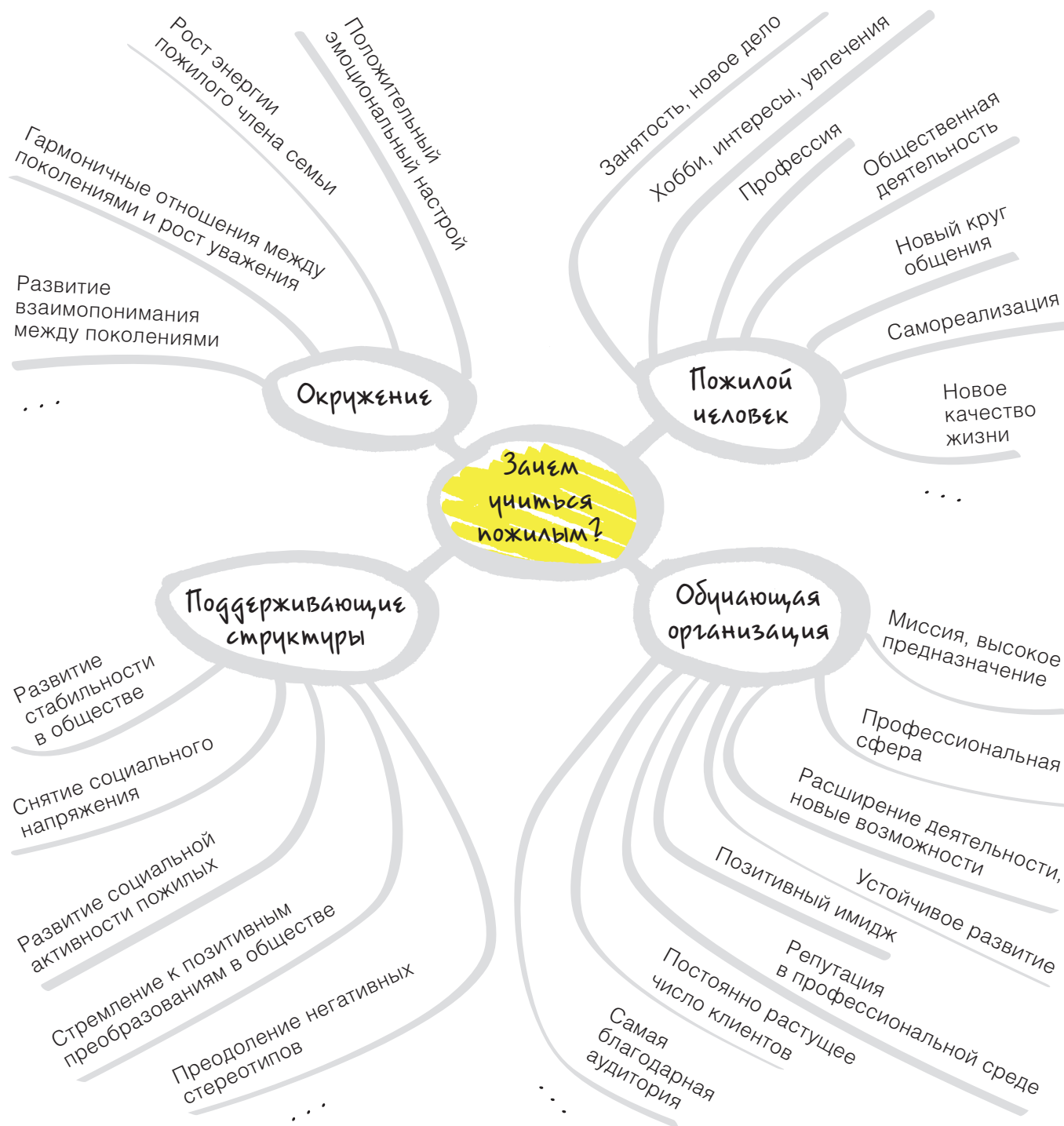
Возможные аргументы каждого из них смотрите на «Карте сознания»\*.

**Итак, суть образования в пожилом возрасте – в позитивных изменениях, которые проявляются:**

- в переориентации от пассивности, беспомощности в сторону активности;
- в развитии способности пожилого человека по-новому управлять своей жизнью после выхода на пенсию;
- в развитии способности компетентно действовать в собственных интересах, в интересах семьи и общества.

Образование пожилых представляет собой процесс взаимодействия и обмена между индивидуумом и обществом, между ресурсами пожилого человека и окружающей социальной и культурной среды. В конечном счете главное, что должно происходить, – это изменения, которые сам пожилой человек осознает как положительные. Что-то качественно меняется в его жизни, жизнь становится лучше. Я наблюдала множество самых разных перемен в жизни пожилых людей – физических и эмоциональных, в сознании и на уровне обстоятельств.

\* Описание метода см. на с. 93.



- Отметьте, пожалуйста, к какой категории вы относите себя?
- Какие аргументы, с вашей точки зрения, самые существенные? Почему?
- Какие аргументы вы могли бы добавить? Допишите их!

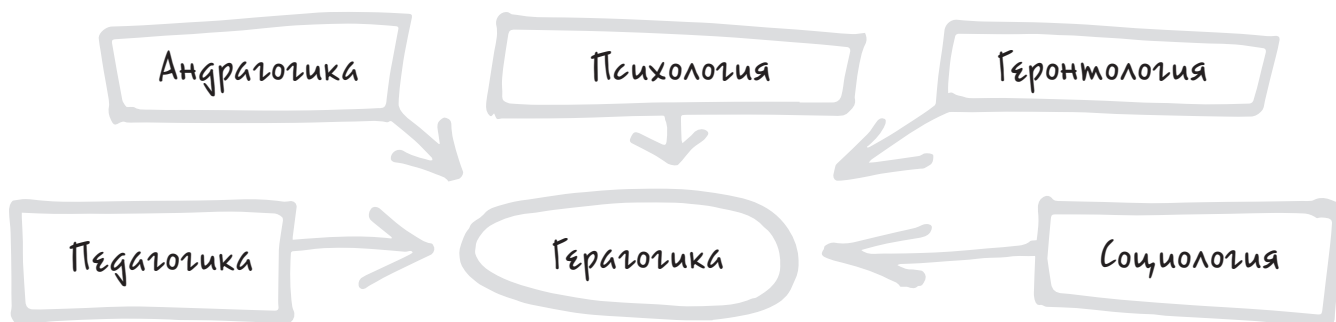
Приведу  
пример:

В российско-немецком проекте по сбору воспоминаний одна пожилая женщина очень ждала заключительной встречи, на которую должны были приехать участники проекта из Германии. Но не смогла, заболела. Тогда через свою сестру она передала открытку-обращение, к которой прикрепила живой цветок герани. На самодельной открытке было написано: «Мы прощаем вас за потерю родного дома. Мы прощаем вас за страх и голод. Мы прощаем вас за то, что вы отобрали у нас детство. Простите и вы нас за то, что так долго держали зло на вас...»

## ГЕРАГОГИКА: ПОЗИТИВНАЯ МОЛОДАЯ НАУКА О СТАРОСТИ

**Герагогика** – научная теоретическая и практическая дисциплина об образовании, сопровождении и содействии людям в период их постпрофессиональной деятельности с целью их дальнейшего развития. К сожалению, эта наука пока известна лишь в узких кругах. Уверена: если вы кому-то скажете, что вы работаете герагогом, у вашего собеседника возникнет масса вопросов. Наверное, пока нельзя утверждать, что герагогика – точная наука. Скорее всего, она строится на наблюдениях, обобщении практического опыта. Она активно развивается, и, значит, есть надежда, что скоро она займет свое место в ряду социально-научных дисциплин. Сегодня, как мне кажется, основное ее предназначение – громко заявлять о том, что образование меняет качество жизни в пожилом возрасте. Что человек может успешно осваивать новое в любом возрасте. Что этот процесс ценен и полезен не только индивидууму, но и обществу в целом. Понимая это, в развитых странах не жалеют ресурсов для обучения пожилых. Накопленный практический опыт показывает, что в этой сфере существуют принципы, методы и приемы, которые дают гарантированно положительный результат.

На развитие этой молодой науки оказали влияние геронтология, психология, социология, а также практическая работа центров социальной поддержки по оказанию помощи и поддержки пожилым людям.



### Чем занимается герагогика?

- изучением особенностей пожилых людей, их образовательных потребностей, интересов;
- определением целевых групп, требующих специфических образовательных технологий и подходов (пожилые люди с ограниченными возможностями, представители этнических меньшинств, представители так называемого «четвертого» возраста и др.);
- обучением «гармоничному старению» представителей разных поколений, межпоколенческой интеграции и взаимному пониманию;
- разработкой образовательных программ, ориентированных на самореализацию человека, гармонизацию его отношений с миром и с самим собой;
- подготовкой специалистов, способных решать задачи образования пожилых людей в современных условиях.

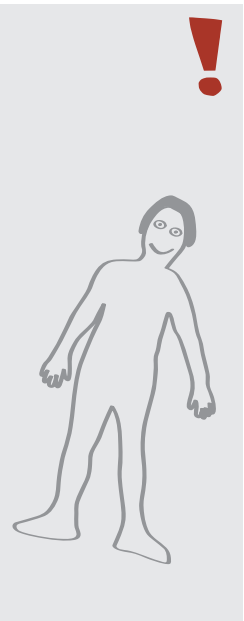
В той или иной степени в дальнейшем мы коснемся каждой из этих тем. Вперед, герагоги!

О каких бы аспектах образования пожилых людей мы ни говорили и под каким бы углом зрения ни смотрели на процесс обучения, все равно в центре внимания остается пожилой студент. Ниже описан универсальный метод групповой работы, который можно назвать «Групповой портрет». Его преимущество – в наглядности, в возможности реализовать творческие возможности всех участников группы и одновременно глубоко проработать и обсудить тему, сохраняя позитивную веселую атмосферу.



### Метод «Групповой портрет»

1. Заранее схематично нарисовать на больших листах бумаги или куске обоев контуры человеческой фигуры (в рост человека).  
Если нет бумаги подходящего размера, ее можно склеить из кусков ватмана А3. Если не доверяете своим художественным дарованиям, можно попросить кого-либо из молодых коллег, пока не видят участники, лечь на пол и обвести контуры лежащей фигуры.
2. Разделить группу на мини-группы по 4–6 человек.
3. Группы получают задание нарисовать собирательный групповой портрет на определенную тему. В нашем случае это могло бы быть: «Портрет счастливого пенсионера».
4. Участники изображают на «портрете» те черты, особенности, которые отвечают их представлениям о теме, используя цветную бумагу, краски, фломастеры, словом, любые подручные материалы.
5. Результат работы – портреты – представляются остальным участникам группы. Эти забавные изображения фактически являются импульсом для дальнейшего анализа, обсуждения целей, планов, идей. Кроме этого, как правило, картинки получаются привлекательными, они висят и украшают помещение до конца семинара, помогая созданию неформальной дружелюбной атмосферы.



Иногда во время групповой работы в мини-группах возникает чувство соперничества или даже ревности. В этом случае советую в завершение упражнения провести упражнение «Комплименты», когда участники должны подготовить (записать на заранее сделанных карточках) КОМПЛИМЕНТЫ потенциальным соперникам, определить и назвать самое ценное в их картинке или презентации.

«Групповой портрет» – это полезный и эффектный интерактивный метод групповой работы. Когда я думаю о реальных людях, для которых мы работаем, вспоминая свою зависть, которая почти всегда появлялась, когда приходилось наблюдать жизнь и обучение пожилых людей в Европе. Чувство собственного достоинства, внутренний комфорт и покой, легкость, непринужденность и искренность, с которой они общались между собой и с гостями, независимость суждений и толерантность – все это, безусловно, одно из следствий высокой культуры образования. Теперь мы видим, как приобщение к систематическому образованию меняет качество жизни и мировосприятие пожилых людей в тех странах, где оно активно развивается. Будем в потоке.



**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА ЭТОГО РАЗДЕЛА:**

- ГАРМОНИЧНАЯ СТАРОСТЬ
- УСПЕШНОЕ СТАРЕНИЕ
- ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ
- ГЕРАГОГИКА



**Напишите, пожалуйста: Что из этого раздела оказалось для вас самым важным? Что вы запомнили? Что будете использовать в работе?**

---

---

---

---

---

---

## 2. Особенности пожилого студента

- ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
- КАК ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ВОСПРИНИМАЮТ ИНФОРМАЦИЮ?
- ПАМЯТЬ И ОБУЧЕНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ
- МОТИВАЦИЯ К УЧЕБЕ. КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ?

*В этом разделе мы поговорим о том, что обычно волнует преподавателей больше всего: как передать новое знание группе таких разных людей, которые собрались в одном помещении?*

*Когда я думаю об особенностях наших пожилых студентов, то перед моим внутренним взором возникают их лица – задумчивые и решительные, застенчивые и озорные, погруженные в себя, с печатью болезни, открытые и созерцательно-отстраненные. Люблю наблюдать за участниками, когда они первый раз приходят на занятия, осторожно заходят в помещение, мысленно выбирают себе место, осматриваются, спрашивают, где можно сесть.*

*Однажды на курсе для молодых пенсионеров в класс одновременно вошли две дамы: одна – сама женственность, с прической и мягкой и изящной походкой, другая – в спортивном костюме, с короткой стрижкой, решительно села на ближайший стул, решительно достала тетрадку. Чтобы поближе познакомиться друг с другом, участники получили задание найти три общие черты, и мои дамы оказались в паре. Мелькнула мысль: интересно, что же они найдут общего? Когда дошла до них очередь представиться, они выглядели несколько обескураженными, сказали, что нашли «не три, а целых четыре общие черты». Оказалось, что они родились в один день, в один месяц, в один год и... в одном роддоме! После этого они неразлучно сидели вместе, улыбались, поглядывая друг на друга. И на других участников эта история тоже повлияла каким-то волшебным образом: каждому казалось, что он должен сделать что-то хорошее для этих двоих.*



Люди растут, развиваются и стареют по-разному. Возникает вопрос: какие знания об особенностях возраста нужно иметь в виду преподавателю-герагогу, чтобы процесс обучения был эффективным, плодотворным и комфортным для участников? Разумеется, мы можем говорить только о «тенденциях», в обобщенном виде. Каждый отдельный человек – индивидуальность и, вполне возможно, не вписывается в общую «схему». Тем не менее попробуем выяснить, каковы особенности студента-пенсионера?

### Кто такой пожилой человек?

В соответствии с классификацией Всемирной организации здравоохранения пожилым является население в возрасте от 60 до 74 лет, возраст от 75 до 89 лет относят к старости, а 90-летние и старше – это долгожители. Иногда возраст старше 80 лет называют «четвертым».

**Напомним:** цель обучения в пожилом возрасте – улучшение *качества жизни*, то есть позитивные изменения на бытовом, эмоциональном, фактическом и биографическом уровнях, которые субъективно воспринимаются пожилым человеком как положительные сдвиги, происходящие в его жизни.

## КАКОВЫ ОБЩИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

По мнению ученых, это:

- стремление передать накопленные знания;
- перестройка сенсорного восприятия мира: теряются зрение и слух, но обостряются другие каналы восприятия (обоняние и тактильные ощущения);
- интеллект не страдает, меняются потребности, отношение к себе и окружающему миру, снижается скорость восприятия и реагирования;
- вполне сохранным остается логическое мышление, развивается интуиция;
- подведение «итогов» жизни, поэтому важно обращение к своей биографии.

Эти особенности проявляются во всех сферах жизни – в быту, в общении, в духовно-интеллектуальной жизни.

Как эти особенности мы можем учитывать в процессе обучения?

*Учиться в любом возрасте – значит:*

- воспринимать некую информацию (О чем идет речь?);
- анализировать информацию (Почему это происходит? Какова связь между явлениями?);
- решать вопрос о применении полученных знаний (Что из этого следует? Как эти знания связаны с практикой? Чем они мне полезны?).

## КАК ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ВОСПРИНИМАЮТ ИНФОРМАЦИЮ?

### Важные факты о том, как работает головной мозг в процессе обучения

- Мозг человека так устроен, что не может поддерживать внимание постоянно на высоком уровне. Человек фокусирует внимание на внешнем объекте (предмете обучения) меньше 10 минут.
- В процессе восприятия нового многие процессы происходят спонтанно, неосознанно. Для их осмысления требуется дополнительное время. У каждого человека оно разное!
- Чтобы найти СВОИ (личностные) смыслы в процессе освоения нового, человеку требуется дополнительное время. И в это время не должно поступать новой информации!
- После окончания занятия человек, часто неосознанно, продолжает «перерабатывать» полученную информацию, даже если занят совсем другим делом.

### Какие выводы из этого следуют?

- После интенсивного освоения нового необходимо дать отдых отделам мозга, которые «отвечают» за концентрацию внимания. Время, которое требуется для отдыха, переключения и переработки новой информации, различно для разных людей.
- Если напряженное внимание на занятии занимает от 20% до 40% времени, то эффективность освоения нового материала многократно усиливается.
- «Оставшееся» время (от 60% до 80%) – обсуждение, групповая работа, подведение промежуточных итогов\*.
- Для создания гармоничной ситуации в обучении необходимо активно включать работу тела.

\* В разделе «Инструменты геронга: методы» собраны те упражнения, которые подходят для работы с пожилыми.



*Как узнать, что участники устали, перегружены, что нужна пауза-разминка? О мышечном зажиме (это реакция на стресс и напряжение) говорят:*

- сутулость, понурость (предложить участникам выпрямить спину и улыбнуться!);
- застывшая маска-гримаса на лице – показатель снижения эмоционального фона (срочно остановиться, сделать массаж лица, показать друг другу смешные рожицы!);
- круговая мышца глаз перенапрягается при большом объеме информации и особенно – при долгом смотре на экран компьютера. Нужно просто потереть ладони и осторожно прикрыть ими глаза. Полезное упражнение – в парах: один партнер 10–15 раз делает полукруговые движения рукой или ручкой на расстоянии 25–30 см от лица другого партнера, второй в это время только глазами следит за движениями руки партнера. Партнеры меняются ролями.

Ниже в таблице в общем виде приводятся формы физической активности для пожилых на занятиях.

| Цель                                | Процесс                                                                                                                                       | Упражнения / задания                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Улучшение внимания и памяти         | Мозжечок, который управляет координацией движения, <b>одно- временно</b> управляет памятью, вниманием, эмоциями, пространственным восприятием | Круговые и «качательные» движения; упражнения на координацию движений (работа разноименных рук / ног); соединение движения с произнесением текста вслух |
| Повышение энергии                   | Восстановление бодрости и хорошего настроения                                                                                                 | Любая двигательная активность, ритмические упражнения, самомассаж, хлопки в ладоши                                                                      |
| Переключение внимания, расслабление | Снятие мышечного зажима                                                                                                                       | Упражнения для глаз, дыхательные упражнения                                                                                                             |



Как повышать энергию.

Пожилые люди с удовольствием включаются в разного рода игровые «ритуалы».

Примеры:

- для поднятия настроения в начале работы можно предложить подчеркнуто-весело потереть ладони, как бы в предвкушении приятной работы;
- упражнение «комплимент» (вариант: слова благодарности) соседу, когда участники по очереди говорят добрые слова друг другу, обычно это меняет настрой в лучшую сторону;
- если обстановка и состав группы позволяют, можно предложить спеть песню.



**К песням я отношусь с осторожностью: иногда желание петь как будто «перебивает» желание учиться. Участники увлекаются, особенно если сразу получается красиво, и им трудно снова включиться в работу.**



Как задействована работа органов чувств в процессе обучения пожилых людей? Самые активно работающие каналы – зрение и слух. Известно, что информация в среднем усваивается следующим образом:



10% – при чтении;



20% – на слух;



30% – визуально (зрительно);



40% – на слух и визуально одновременно;



60% – при устном обсуждении темы;



80% – при самостоятельном обнаружении и формулировании проблемы;



90% – при самостоятельном обнаружении проблемы и поиске решения.

**Вывод? Максимально использовать активные формы работы!** Минимум длинных лекций! Они не идут на пользу!

Другие органы чувств в большинстве случаев во время учебы не задействованы, а напрасно.



**Вкус:** самые оптимистичные и жизнерадостные люди – гурманы. Положительные эмоции, связанные со вкусовыми ощущениями, сопровождают процесс восприятия нового и активизируют память.



**Обоняние:** не только способность ощущать запахи, но и возможность ассоциировать их с определенными эмоциями, чувствами, воспоминаниями может быть важным (тоже позитивным!) стимулом в образовательной работе с пожилыми людьми.



**Осязание:** с возрастом влияние осязания на работу мозга возрастает, поэтому у пожилых людей часто бессознательно появляется привычка тереть лоб, делать массаж кистей рук.

*Приведу  
пример:*

Приведу примеры активного использования органов чувств в процессе обучения.

А. На семинарах по работе с воспоминаниями (с пожилыми и в межпоколенческих группах) мне важно создать особую доверительную открытую атмосферу, настроить участников на то, чтобы в их сознании возникла как можно более ясная и четкая картина детства. Для этого провожу настрочное упражнение-медитацию, прошу вспомнить запахи дома, где прошло детство, мысленно дотронуться до предметов, в памяти воскресить вкус любимого блюда... и т.д. Обычно этот прием отлично работает.

Б. В качестве разминки – упражнение «Массаж по кругу»: все участники стоят в кругу и делают легкие массажные движения на спине коллеги, стоящего впереди. Ведущий сопровождает движения текстом, например: «Выглянуло солнце (мягкие поглаживающие движения), налетел ветер (движения более активные), начался дождь (легкие постукивания кончиками пальцев)» и т.д.

В. Упражнения на ассоциации. Ведущий спрашивает: «С каким запахом у вас ассоциируется... (тема)? Вкус какого блюда ближе всего к (тема)? Вспомните историю из вашей жизни, связанную с приятным запахом».

**В пожилом возрасте усиливается эффект «блокирования» нового знания: если новая информация никаким образом не отзывается в прошлом опыте пожилого человека, то он отказывается ее воспринимать.**



Если занятие предполагает знакомство с абсолютно новой темой, то:

- необходимо максимально убедительно показать, что конкретно изменится в лучшую сторону, почему это важно и件лезно;
- найти аналогию новой информации с тем, что наверняка известно участникам, что им件лизко и件нятно.



Устали? Тогда проведем разминку.

Она называется **«Регулятор громкости»**. Участники стоят в свободной позе. Каждый выбирает себе одну гласную. Задание: пропеть свою гласную, меняя громкость в зависимости от того, где находится ведущий (он же – «регулятор громкости»): если он подходит вплотную к участникам, звук становится тише, если отдаляется, звук делается громче. Возникающая в процессе упражнения вибрация голоса помогает освежиться, снимает внутренние зажимы, раскрепощает голос.

Продолжим?

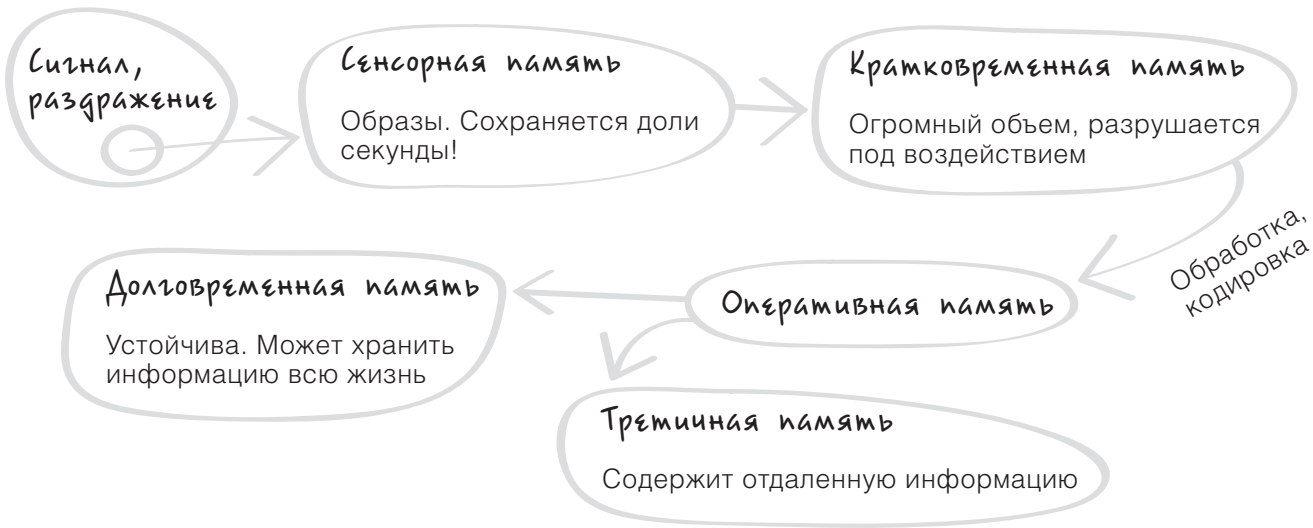
## ПАМЯТЬ И ОБУЧЕНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Часто преподаватели жалуются, что пожилые студенты испытывают трудности с запоминанием новой информации, что приходится снова и снова повторять одно и то же. Сами пожилые люди часто тоже переживают стресс оттого, что не удается что-то запомнить, расстраиваются, отказываются продолжать учиться. «У меня все равно не получится!», «В моем возрасте, видимо, о другом уже думать надо» – такие реплики часто приходится слышать на занятиях.



**Что важно знать преподавателю об особенностях памяти пожилого человека? Какие стратегии выбираем, чтобы учеба была более эффективной и комфортной?**

Модель памяти выглядит так:



**Важно знать:**

- Возрастные изменения происходят в сенсорной и долговременной памяти.
- Механическое запоминание с возрастом страдает больше всего.
- Лучше всего сохраняется логическая память. Основа прочности – внутренние

смысловые связи, поэтому так важно задавать вопросы о причине и следствиях, о главном и второстепенном, о последовательности и т.д.

- Развитие памяти связано с наблюдательностью.



**Одновременное действие двух сигналов (зрительного и слухового) мешает формированию сенсорной памяти. Для пожилых людей не следует включать фоновую музыку при выполнении заданий. Во время презентаций в Power Point надо сначала дать время «полюбоваться» слайдом, а затем – комментировать его содержание. Показ слайдов и комментарии к ним в одно время малоэффективны для запоминания.**



*Как развивать наблюдательность и память?*

- *Задания-разминки: Вспомните дорогу от остановки до нашего здания. Какие цвета вам встретились? Сколько человек шли вам навстречу? Что вас удивило по дороге сюда?*

- *Задания-разминки на развитие слуховой памяти: с закрытыми глазами прослушать звуки, открыть глаза и последовательно описать их.*

- *Упражнения-знакомства участников друг с другом также помогают развивать память. См. «Инструменты герагога: методы», особенно «Снежный ком имен», «История моего имени».*

*Для запоминания информации важно эмоциональное единообразие: если одна деталь подается эмоционально, ярко и выразительно, а другая – в том же ряду – нейтрально или блекло, то первая запомнится, а вторая – вряд ли.*

*Процессу запоминания помогает ритмичность речи, поэтому полезно сочинять шуточные стихи, ритмично скандировать важную информацию вслух.*

*Если нужно заучить какую-то информацию (например, порядок действий при овладении компьютером), старайтесь не изменять порядок слов в собственной речи. Нельзя демонстрировать, что вы «говорили это уже три раза»: это не способствует запоминанию, а только расстраивает человека. Предложите ему лучше придумать значки, которые помогут запомнить последовательность действий.*

## ЧТО ПОБУЖДАЕТ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ИДТИ НА УЧЕБУ?

Важный фактор освоения нового знания – **мотивация**. В отличие от детей и молодежи пожилые люди приходят учиться добровольно. И, стало быть, мы должны сделать так, чтобы им захотелось приходить снова и снова, чтобы были силы, интерес и азарт. Откуда они берутся?

*Что такое мотивация к учебе?*

*Это силы, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную, значимую для него цель.*

Социологи давно поняли, как важно выяснять действительную (а не мнимую!) мотивацию, поддерживать ее. Исследования показывают, что чаще всего пожилые люди приходят в учебный центр, чтобы:

- установить новые социальные отношения;
- реализовать внешние ожидания;
- внести свой вклад в благополучие общества в целом;
- помочь личному продвижению (новые знания помогут «карьере», в том смысле, что человек сможет найти новые формы занятости, внутри общественной организации взять на себя новые обязанности);
- избежать чего-либо; компенсировать дефициты (общения, например);
- просто получить удовольствие от самого процесса освоения нового.

Чем более осознанна позиция, тем больше желание учиться, изменять себя и мир вокруг, желание приносить пользу, помогать другим людям, обществу. Как же сделать более осознанной позицию в обучении?

- А. Использовать мотивирующие вопросы – как в групповой, так и в индивидуальной формах работы – см. таблицу.*
- Б. Использовать мотивирующие примеры – например: проект «Возраст счастья» (см. Инструменты герагога: полезные ссылки).*
- В. Использовать возможности группового обучения для преодоления стереотипов, страхов и барьеров в обучении.*

Примеры мотивирующих вопросов

| Этап обучения                           | Пример вопроса                                                                                         | Польза вопроса                                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Осознание ситуации и имеющихся ресурсов | От кого и чего зависит данный момент развитие событий? В какой степени вы влияете на развитие событий? | Позволяет участнику осознать личную ответственность                               |
| Осознание возможностей и препятствий    | Какие возможны препятствия? Что вы можете сделать для их преодоления?                                  | Участник заранее готовится к тому, как будет справляться с трудностями            |
| Обсуждение плана действий               | Что, когда, кому и в какой последовательности необходимо делать для реализации намеченного?            | Участник учится планировать работу, время, определять ресурсы, работать в команде |
| Поиск решений                           | Какие есть варианты решения? А еще?                                                                    | Участники учатся творческому подходу к решению задачи                             |

Из практики:

*Я часто замечаю, что участникам мешают учиться предубеждения, стереотипы и страхи, которые они «приносят» из школьного опыта, негативного опыта на работе, традиционных социальных и гендерных ролей:*

- страх что-то сломать или испортить, сделать ошибку, боязнь взять в руки новый инструмент;
- страх казаться смешным;
- трудности в оперировании новыми (особенно иноязычными) терминами. В первую очередь, это касается освоения компьютерных навыков;
- желание быстро использовать полученные знания на практике выражается в стремлении побыстрее пройти более «простые» темы и сразу перейти к эффективному и «приятному»;
- стремление к механическому запоминанию вместо понимания;
- у женщин хуже развито абстрактное мышление, поэтому при изложении материала желательно использовать картинки, графики, схемы, понятные образы, приводить аналогии из повседневной жизни;
- женщины более эмоциональны, для них важен «драматизм» решения задачи: сначала они готовы воспринимать эмоцию, а потом – информацию. Целесообразно сначала эмоционально, в красках описать ситуацию, а потом переходить к подробному рассмотрению задания, способов ее решения;
- большинство женщин в душе актрисы, поэтому ищут возможность проявить себя. Им важно получать одобрение преподавателя, и для этого они любят спрашивать: «У меня правильно получается? Я так делаю?» Конечно, надо стараться их ободрить, но держать в поле зрения и других участников;
- в смешанных группах при наличии активных мужчин женщины нередко уступают право голоса сильному полу, а сами предпочитают отмалчиваться. В этой ситуации стараюсь следить, чтобы участники выступали по очереди;
- иногда женщины не могут отделить оценку за обучение от оценки их как личности, как женщины, поэтому боятся экзаменов и болезненно воспринимают критику. Всех участников нужно хвалить, а критические замечания – делать в сослагательном наклонении («было бы хорошо, если бы...»).

*Полезно создавать короткие Памятки поддержки.*

*Вот пример памятки о том, как преодолеть страх:*

- Напишите о своих страхах. Назовите их.
- Доверяйте интуиции!
- Ходите по парку. Смотрите на движение листвы.
- Ешьте на здоровье еду для лучшей работы мозга!
- Прислушайтесь к себе! Почувствуйте, как страх уходит. Улыбнитесь ему на прощанье!



**Если иметь в виду особенности пожилых людей, как вы думаете, что нужно, чтобы им хотелось прийти на учебу снова? Какие условия должны быть выполнены обязательно? Напишите здесь:**

---



---

Сравните ваши идеи с ключевыми принципами, учитывающими возрастные особенности пожилых:

**10 принципов, обеспечивающих внутренний комфорт в обучении пожилых:**

1. Обращение к жизненному и профессиональному опыту каждого участника.
2. Возможность для самовыражения, обмен мнениями, создание основы для неформального сотрудничества, объединения и взаимодействия на основе уважения.
3. Внутренний комфорт, безопасность, защищенность.
4. Доверительная атмосфера, открытость.
5. Оценка собственных достижений как основа для продвижения вперед (Где мы сейчас? Насколько я продвинулся?).
6. Ориентация на положительные эмоции (разминки, неожиданные шуточные задания, смена привычных ролей и т.д.).
7. Наглядность (яркие цвета, доступный понятный язык, крупный шрифт).
8. Ориентация на потребности: участие обучающихся в определении того, зачем и чему им следует учиться.
9. Диалог – центральный инструмент в обучении пожилых.
10. Обучение действием, на практике (learning by doing) с последующей оценкой и самооценкой.



**Какие из перечисленных выше принципов вызывают у вас сомнение? Есть ли такие идеи, которые кажутся вам не слишком подходящими? Или непонятными? Отметьте их и обсудите с коллегами.**

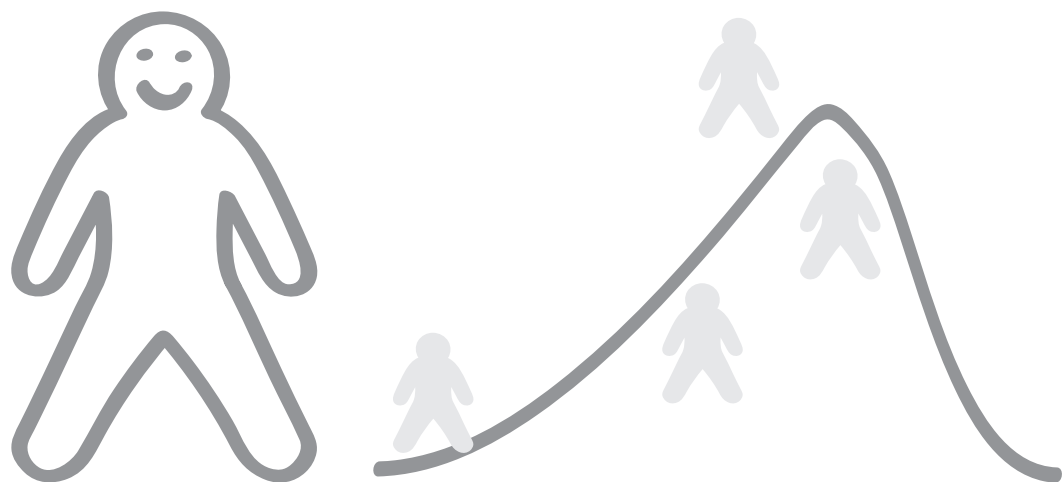
КАК Я ЭТО  
ДЕЛАЮ?



**Упражнение на развитие мотивации «Восхождение на гору».**

Я люблю это упражнение за то, что в нем красиво соединяются противоположные вещи: индивидуальность и группа, серьезность и самоирония, настоящее и будущее время, и, главное, – при всей внешней легкости оно формирует осознанность позиции в обучении, позволяет следить за динамикой саморазвития участника и динамикой группы в целом.

1. Надо сделать заготовки (фигурки человечков) по количеству участников в группе.
2. Каждый участник получает одну фигурку и должен при помощи фломастера изобразить себя (черты лица, отличительные особенности, настроение, имя или инициалы и т.д.).
3. На большом листе ватмана рисую гору. Это метафора. Говорю участникам: «Представьте, что вершина горы – наша цель, цель нашего обучения. Оцените, пожалуйста, где вы сейчас находитесь?»
4. Прошу участников: «Подойдите и прикрепите своего человечка к тому месту,



где вы сейчас». Если это самое начало семинара, то предлагаю сначала каждому представиться и очень коротко прокомментировать: почему ваш человек именно здесь?

5. Готовый плакат висит на протяжении всего семинара (кстати, помогает запомнить имена участников!). На завершающем этапе, при подведении итогов обучения, мы к нему возвращаемся. Участники получают задание переместить своего человека в том случае, если они чувствуют, что продвинулись, если уже наблюдаются положительные изменения. Можно это проделать молча, а уже потом, сидя в общем кругу, обсудить результаты, ответить на вопросы: переместился ли ваш человек, насколько высоко и почему? Что ему помогало двигаться вверх? Что можно было сделать, чтобы обучение было еще более эффективным?

Теперь попробуем сделать упражнение по результатам данного раздела пособия. Если представить, что вершина горы – это владение знаниями об особенностях пожилых студентов в процессе обучения, то где вы находитесь? Каких знаний вам не хватает, чтобы оказаться на вершине горы? Какие шаги можно сделать? Когда?

---

---

---

---

- ВСПОМНИМ КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ЭТОГО РАЗДЕЛА:**
- ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
  - ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ
  - РАБОТА ОРГАНОВ ЧУВСТВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
  - ПАМЯТЬ И ОБУЧЕНИЕ
  - МОТИВАЦИЯ
  - ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

## 3. Обучение пожилых в группе

- ПОНЯТИЕ ОБ УЧЕБНОЙ ГРУППЕ
- РОЛИ И ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ
- ГРУППОВАЯ РАБОТА: ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ
- ПОНЯТИЕ ОБ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ. ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА



*Начну с маленькой домашней истории. Моя дочка Маша в возрасте 7 лет поступила в знаменитую детскую студию при Эрмитаже. Через некоторое время спрашиваю о ее впечатлениях. Она отвечает: «Хорошо, интересно. Но... не мое». – Почему?! «А потому что место становится твоим, когда там появляется подружка. А здесь подружки не будет, это уже ясно». Я часто вспоминаю этот разговор с дочкой, когда смотрю, как на первое занятие собираются пожилые люди. Как они, оглядываясь, садятся в кружок, как, держа сумки на коленях, смотрят прямо перед собой. Некоторые произносят пару «пробных» фраз, но чаще ждут начала занятия, поглядывая на меня в молчании. Иногда завязывается разговор, стараюсь его поддержать, не всегда успешно. В этот момент всегда думаю: появится ли у вас «подружка»? Что я могу сделать, чтобы общая «температура» группы начала подниматься? Как сделать это пространство действительно общим? Мне хочется, чтобы с этой учебной группой каждого участника связывали не просто симпатии и хорошие отношения, но и Истории – события, общие переживания и победы.*

### ПОНЯТИЕ ОБ УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Обучение пожилых людей может быть организовано как в индивидуальной, так и в групповой форме. В этом разделе попробуем разобраться в том, что такое учебная группа пожилых людей, по каким законам развивается группа и что делать, если в группе происходит «взрыв».

Группа — это любая совокупность людей, которые воспринимают себя как временное объединение, имеющее общие интересы и общую цель.

Признаки учебной группы:

- взаимодействие участников группы;
- учебные цели;
- наличие определенной структуры;
- определенный период времени (время учебы);
- определенное число участников.

Поскольку участники общаются и взаимодействуют в процессе учебы, то между ними неминуемо завязываются отношения. Они бывают:

- функциональные — зависимость в деятельности друг от друга, например, разделение труда при выполнении групповых заданий;
- эмоциональные — симпатии и антипатии, которые складываются в процессе общей работы;
- коммуникационные — пути передачи информации между участниками группы;
- иерархические — отражают структуру подчинения. Казалось бы, для групповой работы с пожилыми они менее актуальны, чем в сфере производства. Тем не менее некоторые участники берут на себя функции неформального руководства. Преподавателю в такой ситуации следует осторожно и внимательно наблюдать за работой группы, регулируя активность участников, предлагая более застенчивым активно высказывать свое мнение, участвовать в презентации итогов групповой работы, подбадривать их и т.д.

Показатель эффективности группы — способность определять учебные цели и успешно действовать для их достижения.

Участники готовы принять общую цель, если:

- она привлекательна;
- она достижима и доставит удовольствие;
- риск неудачи не пугает;
- внутренне позитивно принимаются другие участники группы.

#### Выводы?

- Цели обучения должны быть ясны, их нужно обсудить ДО начала занятий.
- Вне зависимости от содержания обучения нужно проводить упражнения

для сплочения группы. Они всегда непродолжительны по времени, проводятся в форме шуток-разминок, однако дают участникам важный опыт позитивного общения.

**Какое количество участников в группе оптимально?** Думаю, что в зависимости от цели оно может быть различным. Принципиальный момент: участники должны слышать преподавателя и друг друга, не повышая голоса. Участники себя чувствуют комфортно, если в группе 13–15 человек. Из опыта: максимальное число людей в группе – 20 человек.

Иногда в среде преподавателей возникает дискуссия о целесообразности отбора участников в учебные группы. Если речь идет о длительном обучении, то можно делить пожилых студентов по уровням (начальный, продвинутый). Но главный подход, на мой взгляд, такой: все желающие учиться – правильные, пришли в правильное время и в правильное место. Искусственное деление на группы для удобства преподавателя, на мой взгляд, нецелесообразно.

## РОЛИ И ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Каждый пожилой участник группы – носитель нескольких социальных ролей (пенсионер, бабушка, мать, пациент, член ветеранской организации и т.д.). Роль, которую человек берет на себя в данной группе, – это система действий, одобряемая общепринятыми групповыми нормами. Свою роль и роли партнеров люди воспринимают по-разному, предъявляют разные требования друг к другу. Психологи и социологи выделяют более или менее устойчивые роли в группе. Их делят на:

- тех, кто направлен на решение учебной задачи («инициатор», «собиратель информации», «координатор», «технический исполнитель»);
- тех, кто способствует продвижению к цели («гармонизатор», «искатель компромиссов», «попутчик»);
- тех, кто не заинтересован в сотрудничестве («блокатор идей», «хвостун», «болтун», «клоун», «командир»).

Понятно, что названные роли достаточно условны, и далеко не все и не всегда представлены в групповой работе.

### Что важно знать преподавателю?

- Ролевое поведение отчасти «защищает» человека, подсознательно под маской роли он пытается скрыть какие-то негативные эмоции, переживаемый стресс.
- Далеко не все роли могут быть объяснены однозначно.
- Развитие отношений в группе, хотя часто и происходит стихийно, можно регулировать. Это значит, роли не закреплены раз и навсегда, их можно изменять!

Проблема для руководителя состоит в том, что часто подгруппы (мини-группы) работают параллельно, и не всегда можно проследить динамику развития ролевых отношений. Иногда требуется незамедлительная реакция на какие-то проявления ролевого поведения, несмотря на то что преподаватель внутренне нацелен на тему занятия, а не на выяснение отношений.

## ГРУППОВАЯ РАБОТА – ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ

Еще раз подчеркну: отношения возникают тогда, когда участники общаются. Если они пришли на лекцию, то шансы говорить друг с другом (спорить, отстаивать свое мнение) минимальны. Значит ли это, что надо выбирать пассивные формы учебы?

### Когда уместна групповая работа?

- когда нужно организовать интенсивный обмен мнениями между участниками;
- когда нужно экспериментировать или тренироваться в безопасных условиях (освоение теоретических знаний на практике);
- когда возможен опыт совместного творчества.

В основе интерактивного группового обучения лежат общечеловеческие ценности. Обучение строится таким образом, что пожилой человек, независимо от своих начальных убеждений, испытывает на себе непосредственное воздействие этих ценностей и ощущает определенный внутренний комфорт: пожилые участники отмечают развитие ключевых качеств (самоуважение, достоинство, самостоятельность). Эти качества в конечном счете и определяют степень гармонии человека с миром. **Интерактивное обучение предполагает:**

- **активность каждого участника.** Он может внести свой посильный вклад в результат обучения в виде опыта, идей, творческих находок;
- **внимание к каждому суждению, мнению.** Все суждения и предложения фиксируются письменно, и даже если не получают одобрения большинства, все-таки к ним есть возможность обратиться позднее;
- **творческие задачи,** которые дают определенную степень свободы выражения, тем самым проявляется неповторимость каждой личности, ее способности;
- **диалогические формы работы,** обсуждение вопросов в открытой форме, допускающей различные точки зрения, суждения, что формирует самостоятельность и критичность мышления;
- **самостоятельность** в формулировании проблем и поиск решений. Выбор обсуждаемых вопросов строится на основе реальных проблем, вызовов и дефицитов, которые пожилые участники испытывают на себе, в реальной жизни. Обсуждение проблем формирует логическое мышление, способность точно и определенно формулировать проблемы;
- **процедуры голосования.** В процессе групповой работы рождаются идеи и предложения, которые необходимо структурировать, выбирать наиболее значимые и приоритетные. Участники выполняют различные игровые задания, позволяющие отобрать те аспекты/идеи, которые, по мнению большинства, заслуживают дальнейшей проработки на семинаре. Таким образом, участники учатся ответственному и осмысленному принятию решений – качеству, которое необходимо в реальной жизни;
- **сочетание свободы и ответственности.** Пожилые люди могут проявлять свои способности в творчестве, открыто говорить о проблемах тогда, когда чувствуют себя внутренне свободными. Вместе с тем намерения изменять себя и жизнь к лучшему предполагают и ответственность, которую каждый из участников берет на себя. Особенно важно научить пожилых участников высказываться от первого лица («Я-высказывания»), не скрываясь за неопределенно-личными формулировками («многие думают», «все считают», «кто-то сказал»).

## ПОНЯТИЕ ОБ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ. ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА

Любая группа – и пожилые не исключение – проходит определенные стадии, этапы развития:

1. Формирование группы. Участники стремятся удовлетворить свою потребность в принадлежности группе. Отношения между ними поверхностны, нестабильны, они осторожно выбирают место (в помещении), привыкают к обстановке, постепенно завязывают контакты. На этом этапе происходит «настройка» на будущее общение, они получают первый – как правило, позитивный – опыт взаимодействия.

2. Фаза конфликта. Здесь складываются ролевые отношения. В процессе обучающей деятельности проявляются личности, завязываются более глубокие контакты. Появляется чувство защищенности, а с ним – свобода самовыражения, следом – обострение отношений и даже противостояние членов группы. В этой фазе необходимо (по возможности) обсудить болевые точки и попытаться направить напряжение в другое русло. Если фаза конфликта пройдена успешно, то можно говорить о появлении солидарности и сотрудничества.

3. Солидарность. Ее отличает позитивный эмоциональный фон, появляются еще более глубокие привязанности и симпатии. Эту фазу характеризуют открытость, доверительные отношения, внимание к точке зрения каждого участника.

4. Сотрудничество. Этап отличается взаимным интересом участников друг к другу; способности каждого и сама возможность быть вместе высоко ценятся участниками группы. Они ищут возможности продолжения встреч именно в таком составе, неформального общения вне групповых занятий. Прохождение группой названных выше этапов развития и есть так называемая групповая динамика.

*Приведу  
пример:*

*Недавно от участников обучения на компьютерных курсах я случайно узнала, что почти каждый выходной они всей группой ездят к кому-нибудь из группы на дачу. Традиция началась, когда одна из участниц во время чаепития рассказала о том, что у нее на даче в этом году необыкновенно красивые цветы, и пригласила всех полюбоваться. Собрались, получился отличный пикник. Сговорились в следующее воскресенье снова встретиться: хозяйке дачи нужна была какая-то помощь. В следующий раз поехали к кому-то другому, замечательно провели время, начали петь, сидя у костра. Дальше родились новые инициативы: каждый должен был рассказать историю из своей жизни, которой он гордится. Словом, из компьютерного курса получилось новое объединение людей – Клуб загородных встреч.*

Групповая динамика – это развитие группы, которое осуществляется благодаря взаимодействию и отношениям между ведущим (преподавателем) и группой, а также членами группы между собой.

Возможно, буквально через несколько часов после начала встречи наши участники заметят, что вначале волновались, а сейчас все «стали такие родные», и им все «так понравилось». Это хороший знак: люди чувствуют изменения и начинают их ценить, а как уже говорилось выше, смысл и цель обучения в пожилом возрасте – именно в этих позитивных изменениях, осознаваемых каждым участником.

Часто вопрос о групповой динамике возникает, когда приходится сталкиваться с сопротивлением группы, когда мы замечаем подчеркнутое неучастие в работе,

критические замечания (шепотом или вслух), претензии к организации или содержанию обучающего мероприятия. Очевидно, что конфликт – самый сложный этап развития группы, поэтому следует уделить ему внимание. Само понятие принадлежит как обыденному сознанию, так и науке: конфликтом называют вооруженное столкновение и бытовую ссору, супружеский скандал и служебное разногласие, военные действия и стычки школьников.

**«Конфликт – наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями»**

**Основные параметры конфликта:**

- противоречие;
- столкновение;
- взаимодействие.

**Признаки конфликта:**

- противоборствующие стороны;
- противоречие;
- активность, направленная на преодоление противоречия (осознанная активность сторон!).

#### **Что нужно знать преподавателю о конфликте в группе пожилых?**

- Конфликт – естественный фрагмент человеческой жизни; не лучшая форма человеческого взаимодействия, но и не патология, не аномалия.
- Конфликт не всегда и не обязательно приводит к разрушениям. Дает возможность оценить расстановку сил, слабые и сильные стороны; служит улучшению общего состояния.
- Конфликт почти всегда ведет к изменению, к адаптации людей к новым условиям, а значит – к более устойчивому состоянию.
- Конфликт – не угроза, а сигнал к тому, что надо что-то менять.
- Конфликт может быть управляем, поэтому разрушительные последствия могут быть минимизированы, он может протекать в конструктивной форме.
- Конфликт может вести к сближению.
- Конфликт – способ разрядки, возможность «оздоровления» отношений.

*Примеры  
из практики:*

– *Идеологические противоречия.* «К чему привела ваша демократия? Раньше в советские времена было... всем всего хватало. Люди жили и радовались. А песни какие были... – Вы цепляетесь за прошлое! Не понимаете ничего! К нему уже не вернешься! Надо учиться видеть хорошее в этой жизни...»

– *Обращение к преподавателю.* «Зачем нам рисовать эту картину? Какой смысл в этом задании? Можете просто объяснить, а мы запишем. Как надо. Нам на первом занятии не говорили, что так будем заниматься».

– «А в первый раз вы так не говорили! Вообще, можно говорить погромче? Мы тут сидим, ничего не понимаем. И покороче, а то уже голова болит».

– «Почему вы сидите в стороне, не участвуете в работе группы? – Да они сами все делают, думают, что лучшие знают. И в прошлый раз меня не послушали, а я хорошую идею предлагала»...

– «...Да вот тут наш товарищ, он бывший руководитель профсоюза, предложил решение, а мы не поняли, а он сам запутался и ушел куда-то. А мы теперь сидим тут... А скажите, как правильно-то надо?»

Примеры можно продолжать. Реплики могут быть забавными и гневными, могут быть короткими или, наоборот, ведущими к длительным дискуссиям, но в целом конфликтные ситуации можно разделить на три вида:

- **концептуальный** – когда убеждения, ценности, мировосприятие человека в целом идут вразрез с теми ценностями и целями, которые планируется воплотить в деятельности, которые разделяют другие участники группы. В этом случае руководителю стоит попробовать «разложить» убеждения участника на составляющие и впоследствии апеллировать к тем из них, которые согласуются с общими целями. Иногда это оказывается невозможным, тогда следует обсудить ситуацию с самим участником, предложить ему найти выход, выбрать другую роль (эксперта, наблюдателя);

- **относящийся к цели** – цель непонятна, слишком абстрактна, несвоевременна и, главное, не совпадает с целями конкретного участника. Преподавателю следует приостановить групповую работу и предложить дополнительное упражнение или задание, которое позволит уточнить цели, приблизить их к целям участника;

- **процедурный** – когда участник не удовлетворен распределением ролей в группе, степенью активности и вовлеченности других участников, когда его представления об ответственности расходятся с представлениями других, когда задание непонятно. Конфликт часто отражает неудовлетворенность участника тем, что группа пренебрегает его вкладом в групповую работу или отвергает его идеи и предложения. На этом уровне предлагается обсудить ситуацию, дать возможность каждому участнику группы высказать свою позицию, обратиться к «Правилам групповой работы», внести в них коррективы на основе предложений участников. Чтобы задание было понятно, нужно исключить многозначность «прочтения»: инструкции должны быть ясными, четкими, последовательными. До начала занятия преподавателю нужно потренироваться, несколько раз проговорить задание. Подчас групповой конфликт усугубляется внутренним конфликтом в самом человеке.



**Внутренний дискомфорт, разочарование, нереализованные ожидания, отсутствие необходимых навыков и опыта работы в группе, а иногда и просто плохое самочувствие переносятся на группу в целом.**

К помехам, препятствующим нормальному общению между участниками в групповой работе, относятся **конфликтогены** – слова, жесты, оценки, суждения, способные привести к возникновению конфликтной ситуации, провоцирующие ее. К ним относятся: приказания, угрозы, замечания или любая отрицательная оценка, критика, обвинения, насмешки, сарказм; снисходительность или проявление превосходства; хвастовство, то есть восторженный рассказ о своих успехах, истинных

\* Подробно каждый этап описан в разделе «Процесс обучения».

или мнимых; категоричность, безапелляционность; навязывание мнений и советов, подшучивание. Повышать голос, перебивать, поправлять – все это, даже в запале и увлечении заданием, может стать конфликтогеном.

Самое эффективное средство предупреждения конфликтов в групповой работе – уделять достаточно времени каждому этапу работы\*. Не забывайте проводить разминки! Они способствуют снятию внутреннего напряжения.



*Кстати, вот и одна из них.*

**Разминка «Достать звезду».** Участники должны встать, поставить ноги на ширину плеч. Поднять руки над головой, потянуться вверх. Теперь нужно потянуть правую руку вверх, как будто хочется достать с неба звезду. Потом расслабить правую руку и всю сторону тела, поднять левую руку. Представить себе, что снова хотите достать звезду. Дышать нужно равномерно и глубоко. Это упражнение помогает расслабить руки, плечи, позвоночник, стимулирует кровообращение и дыхание. А теперь продолжаем работу!

Будучи безусловно сторонником интерактивных методов, хочу отметить трудности и риски, связанные с их использованием. Они сводятся к следующему.

- Трудно рассчитать время работы. Иногда возникает дискуссия, которая для участников (их развития, динамики группы) оказывается важнее, чем тема занятия.
- «Мы» – «они». На этапе солидарности у некоторых участников иногда возникает сильное групповое чувство. В этом желании объединения со «своими» есть опасность: оно порождает неприязнь по отношению к другим, поэтому с осторожностью и дозированно стоит использовать игровые методы работы, предполагающие соперничество. Если появляются подобные настроения, внутри группы нужно создавать новые мини-группы, «перемешивая» участников.
- Трудные участники. Иногда в группе появляется человек, который как будто плывет «поперек» общего течения: он требует объяснить, он не согласен, он невербально демонстрирует неудовольствие. Главный принцип: никогда не вступать с ним в полемику (отвечать на претензии, оправдываться и т.д.) во время групповой работы. Если проблемный участник выражает неудовольствие или задает провокационный вопрос, нужно сразу переадресовать вопрос группе, спросить: Кто думает иначе? Есть ли другие мнения в группе? Второй подход: во время перерыва поговорить с глазу на глаз, выяснить, в чем проблема, какие трудности. Хорошо, чтобы разговор был во время кофе-паузы, это добавляет открытости.



*Если разговор зашел в тупик и вы не знаете, что дальше делать и говорить, если непонятно, как реагировать, возьмите тайм-аут. Всегда можно предложить пяти-минутный перерыв. Остаться наедине с собой. Опустить руки под струю холодной воды. Сделать несколько глубоких вдохов-выдохов. Улыбнуться самому себе и внутренне перевернуть страницу. Нужные слова обязательно придут.*

### Как снять внутреннее напряжение?

В качестве домашнего задания часто предлагаю участникам поразмышлять над вопросами, которые вы найдете ниже. Их можно предложить и в качестве анкеты или использовать для начала дискуссии по какой-либо теме. Попробуйте и вы ответить на них!



**Десять важных вопросов:**

- 1. В каких ситуациях я чувствую себя самым собой?**
- 2. В какой деятельности я чувствую себя наиболее живым, активным, нахожусь в согласии с собой?**
- 3. Что я мог бы сделать по-другому, чтобы атмосфера в нашей группе стала еще лучше?**
- 4. Каков мой самый большой талант? Использую ли я его, когда встречаюсь с другими людьми?**
- 5. Какие люди являются для меня примером, образцом? Чего мне не хватает, чтобы быть таким же?**
- 6. Как часто я могу проявлять инициативу в групповой работе? Охотно ли я это делаю? Как на это реагируют другие?**
- 7. Каково мое заветное желание?**
- 8. Как меня видят другие люди (лучший друг или подруга, коллеги, мои дети)?**
- 9. Что действительно хорошего есть в моей жизни?**
- 10. Что я обязательно хочу передать/оставить потомкам?**

*Советы:*

- не только разработать с участниками правила работы, но и обращаться к плакату с правилами в случае необходимости;
- «неожиданные» методы работы, которые могут разрушать сложившиеся стереотипы (см., например, метод «Молчаливая дискуссия»);
- следить за очередностью выступлений: активные участники должны уступать место более застенчивым;
- пауза, перерыв – хорошее время для продолжения общения уже в неформальной обстановке; иногда участникам достаточно просто задать соответствующий импульс («обсудите в перерыве, пожалуйста...»);
- важную роль в создании группового чувства играет возможность совместной еды, чаепития. Если условия не позволяют организовать «чайную паузу», то обязательно нужно выделить специальное пространство, где есть достаточное количество воды. Пусть это будет место для неформального общения;
- в группе, где у участников мало опыта участия в групповой работе, не стоит сразу объединять людей в группы. Нужно дать им возможность постепенно освоиться с новым опытом: сначала предложить индивидуальные формы работы, затем в парах и только потом – мини-группы и пленум.



### Упражнение «Портрет»

Одно из самых любимых моих упражнений, потому что оно разрушает стереотипы («Я не умею рисовать!»), оно развивает наблюдательность, внимание к членам группы, дает возможность подметить важные детали на лицах коллег. И самое главное – это удивительный способ знакомства: люди рассказывают о себе непосредственно и искренне, и при этом создается замечательная дружеская атмосфера.

Упражнение заключается в следующем.

1. Каждый участник получает планшет (подойдет любая картонка размером А4, твердой поверхностью), 5–7 листов белой бумаги А4 и ручку.

2. Инструкция для участников заключается в следующем: мы сейчас будем знакомиться, постараемся узнать друг друга поближе, но необычным способом. Мы превратимся в художников и будем делать короткие наброски-портреты друг друга. Но есть условие: мы смотрим только на человека, которого рисуем. На бумагу не смотрим. Мы встаем напротив друг друга (можно показать, как это выглядит), здороваемся и, глядя в глаза друг другу, за несколько секунд делаем портрет-набросок. Ведущий принимает участие в работе наравне со всеми.

3. После того как «портрет» готов, мы представляемся друг другу, пишем имя «модели» на картинке (имя автора не нужно!), прощаемся, ищем себе нового партнера.

4. Нужно постараться познакомиться таким образом с наибольшим количеством участников (как минимум 5–7).

5. На следующем этапе работы все садятся на свои места. У каждого участника несколько «портретов». Они получают задание: выбрать тот портрет, который вам по какой-либо причине особенно понравился.

6. Представиться, показать портрет и объяснить коротко, почему вы выбрали именно его.

7. Портреты прикрепляются на стене и остаются до конца семинара. Потом их можно раздать участникам в качестве «сувенира».

Вот прекрасные образцы:



*В пожилом и старческом возрасте особенно важно чувство принадлежности к группе, осознание «схожести» – вкусов и предпочтений, судьбы, переживаний, чувство, что «ты здесь дома». Групповая работа и упражнение, описанное выше, дает также замечательную возможность быть несовершенным – ощущение того, что можно делать ошибки, и это естественно; что можно быть забавным, и это не страшно и не унижительно; что необязательно быть «правильным» и «лучшим». Гармония жизни в пожилом возрасте – это баланс разных частей и элементов жизни. Ощущение, что мир хоть и несовершенен, но он – хорошее место для жизни, и его можно и нужно делать еще лучше, в компании с единомышленниками, с близкими по духу людьми.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА ЭТОГО РАЗДЕЛА:**

ГРУППА

ГРУППОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА

РОЛЬ В ГРУППЕ

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ

КОНФЛИКТОГЕН



**Что вам показалось наиболее интересным в этом разделе?  
Можете ли вы что-то взять на вооружение? Напишите здесь:**

---

---

---

---

## 4. Учебная программа

- ШАГИ ПО СОЗДАНИЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

- СТАНДАРТЫ КАЧЕСТВА В ОБРАЗОВАНИИ ПОЖИЛЫХ

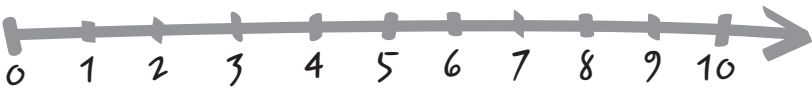


*Иногда приходится слышать примерно следующее: понятно, для чего нужна программа в государственном образовательном учреждении, а в образовании пожилых – зачем? Не станет ли от этого обучение чересчур формализованным? Многие коллеги утверждают: все программы уже разработаны, стоит ли «изобретать велосипед»? Да, можно использовать готовые образцы. Но для меня это похоже на чужую обувь: вроде бы та же подошва, те же шнурки, но попробуешь пройтись – и далеко не всегда вспомнишь бывшего хозяина сапог добрым словом. Применительно к программе: не всегда понятно, что автор хотел сказать, почему именно такая последовательность тем, почему предлагается именно такое распределение часов.*

Во время занятий с пожилыми студентами хочется говорить «своим голосом», быть собой. Я убеждена: это возможно, если программа курса продуманна, выстроена в логике, понятной ведущему. Есть еще аргумент: далеко не все преподаватели, которые работают с пожилыми, имеют базовое педагогическое образование, тем не менее им самим приходится разрабатывать программы, представлять их на рассмотрение администрации. Руководству, в свою очередь, важно демонстрировать заинтересованным сторонам и вышестоящим организациям высокий уровень качества обучения в организации, а разнообразие качественно подготовленных единых по стилю программ – веский аргумент в пользу организации. В этом разделе предлагаю подумать о том, как создаются программы обучения для пожилых людей и какие из них можно считать качественными.

Поскольку рассуждать о программе абстрактно вряд ли имеет смысл, предлагаю использовать модель для разработки новой программы (увидим ее ниже) или «наложить» предлагаемую модель на УЖЕ разработанный вами курс. Тогда станет понятно, что в нем можно изменить и улучшить.

Сначала оцените, пожалуйста, свой опыт в разработке программ по 10-балльной шкале. В какой «точке» вы находитесь?



А теперь ответьте, пожалуйста, на вопросы:

?

**Мой опыт в разработке программы курса.**

- В каких ролях я участвовал(а) в разработке курса?
- Сколько времени требовалось для разработки курса?
- Какой из этапов работы вызывал (вызывает) наибольшие затруднения?
- Могу ли я себя назвать опытным разработчиком? Почему?
- Планирую ли я и в дальнейшем заниматься разработкой различных программ (курсов, обучающих программ, семинаров и т.д.)?
- Как я определяю мою степень профессионализма в качестве разработчика обучающих программ?

# ШАГИ ПО СОЗДАНИЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Этапы разработки любой программы можно представить в виде последовательных шагов.

## 1. Предварительный блок. Определение контекста.

*Описание окружения, среды, в которой будет реализована программа*

Дает представление о том, в каком контексте будет реализована программа. Контекст мы определяем как факторы окружающей среды (человеческие, ситуационные, культурные, организационные), которые надо принять к сведению при создании программы.

Человек, оценивающий программу, после знакомства с этим блоком поймет, какова реальность, в которой будет протекать обучение пожилых людей. Иначе говоря, станет понятно, почему именно сейчас курс востребован, какую проблему (комплекс проблем, противоречий) он помогает решить, каковы особенности целевой группы и т.д. Наконец, здесь же можно найти информацию о том, что может помочь реализации программы (мотивация слушателей? заинтересованность общества? потребности рынка?). Если есть какие-либо риски или препятствия, то о них стоит сказать тоже здесь, в этом разделе.

## 2. Базовый блок. Определение идей программы

### Формулировка целей программы

Содержит ключевые положения, определяющие специфику данной программы, ее отличия от аналогичных обучающих программ.

Определение идеи программы – это ответ на вопрос о том, как, каким образом будут достигнуты планируемые результаты, как, с точки зрения автора программы, следует организовать процесс обучения, чтобы он был наиболее эффективным.

Цели – ясная формулировка предполагаемых результатов, которые будут достигнуты в процессе образовательной деятельности. Цели бывают:

- образовательные (какие ценности и социальный опыт приобретает слушатель, как могут меняться его отношения с миром в результате обучения?);
- учебные (чему конкретно можно научиться в результате учебной деятельности);
- субъективные. Их ставят перед собой сами слушатели (Что изменится в моей жизни после того, как я закончу обучение? Что будет наилучшим результатом? Как я пойму, что он достигнут?). Выяснение субъективных целей является частью учебного плана, они определяются в начале курса вместе со слушателями и, понятно, в программу не включаются.

**Важно.** При определении субъективных целей «запускается» активная позиция пожилого участника, которая помогает ему, наряду с автором, стать равноправным со-творцом процесса обучения. Слушатели должны чувствовать, что их цели и желания учитываются.

Образовательная программа – продукт совместных усилий обучающего и слушателя; планируемый результат зависит не только от деятельности автора программы (преподавателя), но и от самих обучающихся, их мотивации, желаний, готовности к внутреннему приоритету обучения над другими видами деятельности и сферами жизни, от умения совмещать их, от отношений, которые складываются в процессе учебы. В этом смысле особое значение принадлежит методике и технике обучения, совокупности методов, адекватных целям и содержанию обучения, особенностям целевой группы.

**3. Инструментальный блок. Создание образовательных планов**

Создание плана обучения, то есть основы для взаимодействия между обучающимися, преподавателем и ресурсами (информацией). Программа отражает содержание, объем, логику и последовательность передачи знаний.

Содержание данного блока можно представить наглядно в виде таблицы, включающей следующие параметры:

|                              |                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------|
| Тема изучения                | .....                                             |
| Количество часов             | ..... часов                                       |
| Методы, приемы, формы работы | Метод 1 .....<br>Метод 2 .....                    |
| Ожидаемые результаты         | Участники освоили.....<br>Участники изучили ..... |

В инструментальном блоке, таким образом, представлен дизайн курса, рамки и стратегии передачи знаний.

**4. Организационно-материальный блок. Организация процесса обучения**

Этот блок программы максимально конкретно отвечает на следующие вопросы:

- Какие учебные средства/ материалы/ литература понадобятся?
- Какое оборудование/приспособления/пособия/инструменты необходимы?
- Каковы особые требования к организации учебной среды (мебель, освещение), учитывая специфику программы и особенности целевой группы?
- Каковы требования, связанные с менеджментом времени?
- Есть ли особые требования к преподавателю?

**5. Блок оценки. Формулирование планов оценки**

Отражает характер получения обратной связи, осмысливания результатов обучения. Цель оценки обучающей программы – определить:

- в каком отношении достигнуты намеченные цели?
- нужны ли изменения/коррективы в программе курса?

*Оценка курса проводится в три этапа.*

1. До начала обучения (знакомство с целями, принятие целей, совмещение целей программы с субъективными целями слушателей). Уже на этом этапе можно получить ответ на вопрос о необходимости внести коррективы в программу.

2. Во время обучения (текущая оценка, когда преподаватель убеждается в том, что получаемый опыт ценен для пожилых людей и что процесс обучения движется в сторону достижения заявленных целей). На этапе промежуточного оценивания результатов преподаватель получает информацию об общем эмоциональном фоне занятий, о внутреннем настрое участников, о групповой динамике.

3. После окончания курса. Это заключительная оценка, сравнение полученных результатов с целями курса, выводы о достижениях. Она строится на основе самооценки, рефлексии участников. Она помогает пожилому студенту понять, ЧТО именно он освоил, куда можно двигаться дальше.

*Часто при выяснении ожиданий приходится слышать: «Что я хочу? Не знаю. Да просто побыть здесь, походить с людьми. А что так нельзя, просто? Да что будет – то и ладно, и на том вам спасибо большое...»*



**Несмотря на то что формулировка цели – базовый для обучения навык, пожилым участникам бывает трудно сформулировать свои цели и ожидания.**



*Чтобы помочь пожилым людям сориентироваться, может быть, есть смысл сказать о том, какие бывают цели. Например:*

- способствовать развитию человека (личности, индивидуальности);
- помочь людям решить бытовые проблемы;
- подготовить людей к возможной профессиональной занятости в будущем;
- научиться делать взвешенный осознанный выбор для того, чтобы внедрять идеи цивилизованного общества.



**Формы получения обратной связи могут быть различными. Самая распространенная форма – анкета. Я согласна с теми, кто называет анкеты «улыбающимися листочками бумаги»: пожилые люди чаще воспринимают их скорее как возможность поблагодарить за обучение, чем как возможность спокойно и неторопливо оценить достигнутые результаты. Калейдоскоп устных и письменных вопросов, игровые и наглядные методы дают больше информации, их можно использовать для промежуточных итогов и итогов дня. Наибольшая достоверность достигается при сочетании различных форм\*.**

\*См. «Инструменты герагога, с.98»



**Устали? Надо размяться!** Предлагаю упражнение, которое символически отражает все этапы работы над программой курса. Отлично подходит для работы с пожилыми людьми после напряженного этапа передачи знаний. Его можно использовать как вразбивку, так и последовательно пройти все «стихии». Упражнение называется **«Земля, воздух, огонь, вода»**.

**Воздух.** Мы стоим в кругу и начинаем глубоко дышать. Каждый представляет, что его тело – большая губка, которая впитывает воздух. Каждый старается услышать, как воздух входит все глубже, заполняет грудь, проникает к кончикам пальцев на руках, на ногах... Мы чувствуем легкое головокружение – это оттого, что кислород начинает проникать в нас глубже, питать наши клетки... В заключение упражнения можно потрясти руками и ногами...

**Земля.** Мы стоим в кругу, и нам нужно почувствовать контакт с землей. Нужно сильно давить ногами в пол, стоя на месте, пошаркать, чтобы контакт был еще теснее... Это действие придает нам уверенность и стабильность.



**Огонь.** Эта легкая и подвижная стихия. Участники двигаются наподобие язычков пламени, быстро перемещаются, вытягиваются вверх, имитируют маленькие язычки пламени руками. Можно поэкспериментировать, «дунуть», чтобы язычки качнулись в одну сторону.

**Вода.** Мы стоим в кругу, представляем себе, что находимся в воде, делаем мягкие свободные движения, следя за тем, чтобы двигались и расслаблялись суставы. Можно представить себя русалками, рыбками, которые скользят и как-то общаются без слов...

А теперь продолжим!

## СТАНДАРТЫ КАЧЕСТВА В ОБРАЗОВАНИИ ПОЖИЛЫХ

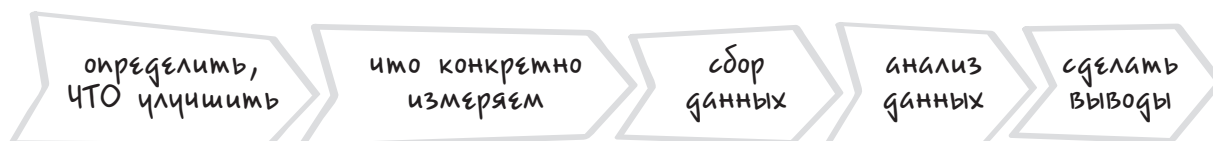
\* См.: [www.iso.org/iso/home.html](http://www.iso.org/iso/home.html)

Управление качеством – большой раздел научного знания и часть системы менеджмента. Сегодня разработаны универсальные системы обеспечения качества в экономике, на производстве и в социальной сфере, самая распространенная система – ISO\*. В основе системы лежит так называемый «процессный подход», который затрагивает всю систему и всех «игроков». Организация, которая заинтересована в развитии качества, самостоятельно разрабатывает общие требования к документации, определяет ответственных, организует обучение по вопросам качества, устанавливает способы измерения, анализа и улучшения качества, находит необходимые для этого ресурсы.

Управление качеством означает следующие действия:

- определение области улучшения. Иначе говоря, нужно ответить на вопрос: каковы ПРИОРИТЕТЫ сегодня? Улучшать работу «по всем фронтам» одновременно вряд ли получится;
- определение объектов измерения качества (ЧТО конкретно мы можем измерять, каковы критерии, в каких единицах будем измерять);
- документирование измерений. Это означает, что мы должны вести какие-то записи (протоколы, дневники наблюдений, и т.д.);
- анализ полученных данных (сопоставление с целями, потребностями, принципами качества);
- оценивание результатов (что включает не только контроль, но и осмысление результатов);
- принятие решений об улучшении качества (что именно мы планируем сделать для того, чтобы качество работы стало лучше, и кто будет ответственным).

Схематично это выглядит следующим образом:



Ориентация на потребителя (в нашем случае – пожилого участника образовательного процесса) как ключевой принцип сближает стандарт качества ISO 9001:2000 с современным, принятым во всем мире, пониманием сущности образования взрослых (или образования на протяжении всей жизни, Lifelong learning). Принцип, названный организацией ЮНЕСКО «Ключом в 21 век», отражает современные представления о способах организации учебного процесса, скажем шире – о современной культуре образования. Принципы обучения взрослых, которые реализуются в практической образовательной деятельности:

- опора на позитивные эмоции;
- уважение и стремление понять каждого участника;
- быть на равных;
- ожидания участников;
- активное вовлечение группы;
- наглядность;
- комфортный темп.

Пример  
из практики:

*Я веду курс для пожилых людей «Как получать удовольствие от учебы» (12 часов) и хочу оценить, в какой мере в моей практической работе реализуется принцип наглядности как один из показателей качества.*

*Как ведущий курса могу оценить следующие аспекты:*

- 1. Анализ потребностей слушателей: насколько наглядно представлены потребности слушателей ДО начала обучения?*
  - 2. Создание программы обучения: есть ли у меня программа, которую я могу представить участникам наглядно?*
  - 3. Проведение учебного процесса: какие способы наглядной подачи материала я использую?*
  - 4. Проведение оценки знаний слушателей: насколько она наглядна для самих слушателей, для меня как ведущего курса и для руководства организации?*
- Результаты анализа попробую представить в таблице «Области улучшения»:*

| Что я уже делаю?                                                            | Что можно улучшить?                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Провожу упражнение «Дерево ожиданий» в начале                            | До начала занятий можно провести анкетирование (изучение потребностей), показать результаты участникам на первом занятии (презентация), еще раз обратиться к ней в конце обучения |
| 2. В начале программы представляю программу курса на карточках (цель, темы) | Можно распечатать программу в виде буклета с интерактивными вставками, используя вопросы: «Насколько далеко я продвинулся?», «Каковы мои достижения?», «Что можно еще улучшить?»  |

| Что я уже делаю?                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Что можно улучшить?                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Я приготовила раздаточный материал (памятка, советы, тексты презентаций); результаты практической работы остаются на стенах, обращаюсь к ним по мере необходимости; ключевые слова (новый материал); использую <b>карточки сопровождения</b> («стоп!», «помогите», «повторите еще раз», «давайте сделаем паузу») | Можно добавить предметы (био-графические аспекты эффективнее выглядят при демонстрации «знаков времени»). Осмысление стереотипов тоже можно сделать более эффективным и наглядным, если использовать предметы, рисунки, ключевые слова |
| 4. Промежуточная оценка: использую наглядные методы оценки («погодное настроение», «термометр»), в конце обучения – наглядные методы: «торт», «дерево ожиданий» в сочетании с другими методами                                                                                                                      | Надо использовать фото участников, коллажи, сравнить данные потребностей До и После обучения. Дневник успехов – разработанная, но до сих пор не опробованная форма самооценки                                                          |

*Решения по улучшению наглядности в курсе «Как получать удовольствие от учебы»:*

1. Разработать анкету-диалог по изучению потребностей, провести анкетирование и представить результаты участникам (и руководству, если заинтересуются) (дата ...).
2. Обсудить с руководством возможности разработки и печати интерактивной программы курса. Если такой возможности нет, подумать об альтернативных формах презентации программы (дата ...).
3. Использовать фотографии участников для наглядности. Продумать варианты (дата ...) Обсудить с участниками, возможно ли это.
4. Внедрить форму «Дневник успехов» (дата ...).

*Этот пример показывает, как можно внедрять систему качества через улучшение всего одного элемента качества – принципа наглядности. Если двигаться дальше, привлекая союзников и единомышленников, то, несомненно, качество обучения будет постоянно изменяться в лучшую сторону. Это требует дополнительного времени и сил, но стоит того: наши участники будут себя чувствовать комфортнее, процесс учебы будет эффективнее, а сама системы образования станет более стабильной и уважаемой!*

*Вперед! Да здравствует качество!*



Здесь хочу предложить упражнение, которое можно называть по-разному в зависимости от той задачи, которую себе ставит ведущий (знакомство, интенсивный обмен мнениями, обмен опытом, сбор личной информации об участниках, вхождение в тему и др.). Сегодня задача упражнения – обсудить опыт разработки учебной программы, поэтому назову его **«Программа по часам»**. Упражнение рассчитано на группу от 12 до 18 человек. Проводим упражнение так:



1. Каждый участник в блокноте рисует условный циферблат. Ведущий одновременно такой же циферблат рисует на листе флипчарта.

2. Инструкция участникам: мы все занятые люди и привыкли жить по часам. Сейчас нам надо будет договориться о встрече с важными партнерами. Найдите партнера в нашей группе, договоритесь о времени встречи и оба отметьте это время на своих часах.

3. Теперь следующий партнер и т.д., до тех пор, пока у каждого не будет намечено по одной встрече каждый час. Этот этап занимает примерно 5 минут.

4. Инструкция для участников. Ведущий говорит: теперь я называю определенный час (это лучше делать вразбивку), и вы встречаетесь с тем человеком, с которым договорились на это время заранее. Громко произношу: 5 часов! Участники объединяются в пары в соответствии с договоренностью (у каждого в блокноте написано имя того, с кем он встречается в это время). Теперь в парах в течение одной минуты они обсуждают вопросы, которые ведущий подготовил заранее (в зависимости от задачи). Поскольку наша задача – обменяться мнениями о разработке учебных программ, то вопросы могут быть следующие:

- Какие программы вы разрабатывали?
- Какая ваша самая интересная программа?
- Какие трудности вы испытывали?
- Кто вас поддерживал, помогал?
- Насколько удалось потом следовать программе? Были ли отклонения?

- Если были отклонения, то в чем они проявились?
- Насколько полезной показалась вам предложенная модель разработки программы?
- Было ли в ней что-то новое и неожиданное для вас? Что именно?
- Насколько для вас актуальны вопросы качества обучения пожилых людей?
- В каком формате обсуждаются в вашей организации вопросы качества обучения?
- Кто оценивал вашу программу? Как это было?
- Что бы вы добавили в заключение? Что осталось невыясненным?

5. После того как участники обменялись мнениями и ответили на все 12 вопросов, можно снова сесть в круг и обсудить результаты. Что показалось самым интересным в обсуждении? Какие выводы сделали?

*Несколько слов под занавес. Учебная программа сама по себе не обеспечивает качество учебного процесса. Наличие учебной программы не исключает импровизации, отходов в сторону от намеченного плана и спонтанных, но важных для участников дискуссий. План задает магистральную линию, стержень обучения, придает чувство уверенности преподавателю, которое передается участникам «воздушно-капельным путем». В русле сказанного обеспечение качества обучения предполагает, что учебный процесс, вне зависимости от изучаемой тематики, обеспечивает пожилому человеку:*

- способность к действию, точнее – к позитивным изменениям в окружающем мире и в своей жизни;
- ориентацию на решение конкретных проблем на основе общей ответственности учебного учреждения и самого обучающегося;
- личное пространство для творчества, самовыражения, самоидентификации;
- приобретение нового социального, интеллектуального опыта, опыта общения в комфортных условиях, что позволяет поддержать необходимое любому пожилому человеку чувство общности, преодоление барьеров и страхов, возможности свободного высказывания своей точки зрения.

## 5. Учебный процесс

- ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
- ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ:  
МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ
- СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
- ВИЗУАЛИЗАЦИЯ
- ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Однажды был семинар с группой пожилых волонтеров. С будущими участниками семинара проводилась большая предварительная работа по выяснению ожиданий. У них, как оказалось, много конкретных вопросов, желание обсудить свой опыт и перспективы сотрудничества. Я с большим уважением отношусь к деятельности волонтеров; хотелось сделать программу как можно более насыщенной. Хотелось, чтобы серьезная, вдумчивая работа была в открытой и дружелюбной атмосфере, поэтому планировалось уделить достаточно времени знакомству участников. Сделали первое упражнение, переходим ко второму. И вдруг одна участница поднимает руку: «Я предлагаю обсудить вопрос о том, как друг к другу обращаться. Для меня, учителя с 45-летним стажем, неприемлемо, когда ко мне обращаются по имени. Я привыкла к имени-отчеству и считаю, что мы должны гордиться именем своего отца». Спрашиваю мнение группы, вполне уверенная в том, что повода для дискуссии нет: каждый решит, как ему удобнее – так и будем к нему обращаться, и это будет общее решение. Нет! Начинают звучать возражения первой выступающей; часть группы, «гордясь именем своих отцов», все-таки предпочитают, чтобы к ним обращались по имени: это демократично, способствует неформальному дружескому общению. Возникает дискуссия, которая делит группу на две неравные, но непримиримые стороны. А мне так важно было в тот стартовый момент создать открытую дружелюбную атмосферу.... У части группы, как и у меня, не скрою, сама тема дискуссии вызывает досаду, они говорят: «Давайте двигаться дальше!» Издесь появляется еще одна точка зрения: «Я из детдома, у меня к отчеству отношение особое...» Ох. Через несколько минут были выработаны новые правила групповой работы, провели веселую разминку, один участник рассказал удачный анекдот (по поводу разминки). Появились улыбки. Можно продолжать работу. Только вся эта незапланированная процедура потребовала дополнительных 38 минут рабочего времени...



Наверное, излишне говорить, что я – сторонник активного обучения, *камерных занятий*, когда и ведущий, и участники могут говорить, не повышая голоса, смотреть друг другу в глаза, а не в затылок, когда каждый может быть самим собой. Тем не менее, разрабатывая программу обучения и обдумывая вопрос о формате обучения, приходится произвести ревизию существующих *классических форм* и выбрать те, которые отвечают целям и задачам учебы, организационным возможностям и просто близки и симпатичны преподавателю. Представим их схематично:

## ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ НЕФОРМАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



### Лекция

- Передача информации в готовом структурированном виде.
- Большая группа людей.
- Форма подачи материала – чаще всего монолог.
- Используются современные технические средства (Power point презентации).



### Образовательный туризм

- Знания приобретаются в процессе поездки.
- Совмещение обучения с общим расширением кругозора.
- Обратная связь, как правило, осуществляется неформально, неструктурированно.
- Количество людей в группе зависит от цели и организационных возможностей, физические ограничения участников должны быть минимальны.



### Вебинар

- Обучение с использованием компьютера и интернета.
- Большое количество обучаемых, находятся не вместе.
- Возможны диалоговые формы, общение, обсуждение.



### Тренинг

- Небольшие группы (10–20 человек).
- Развитие конкретного умения, навыка в безопасных условиях обучения.
- Неформальная открытая атмосфера.



### Семинар

- Специальная подготовка по определенному направлению деятельности.
- Практические навыки, польза для практики.
- Преподаватель – модератор, посредник, «активатор» жизненного и профессионального опыта.
- Групповое комфортное обучение, группа – до 25 человек.



### Мастер-класс

- Передача опыта, находок, «ноу-хау», в авторском исполнении.
- Быстрый способ получить знания в ОДНОЙ конкретной области.
- Групповое обучение.
- Преподаватель – Мастер, признанный авторитет.

## ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

Интерактивность – это взаимодействие, обмен мыслями, идеями, знаниями, чувствами между людьми. В интерактивном обучении огромное значение имеет использование языка: он точно передает значение и смысл того, что человек хочет сказать другим, развивает коммуникативную компетентность, повышает уверенность в себе, что очень важно в пожилом возрасте!

Интерактивные методы – это способ активного вовлечения пожилых студентов в обучающий процесс. Наиболее распространенными считаются следующие формы интерактивного обучения:

- Ролевые игры: участники берут на себя определенные роли в обсуждаемой проблемной ситуации.
- Логические игры: участникам предлагают разрозненные блоки информации. В процессе игры они должны понять логику, расположить информацию в соответствии с ней.
- Проблемное обучение: участники обсуждают реальную проблему, взятую из реальной жизни, актуальную для участников, в процессе группового взаимодействия участники должны проанализировать ситуацию и предложить решение.
- Обмен мнениями – когда обсуждается тема, допускающая разные точки зрения; тема, как правило, затрагивает чувства, эмоции участников.
- Кейс-стади: реальная проблема превращается в разновидность упражнения. Участникам предлагают готовую ситуацию, они ее анализируют и предлагают свое решение.
- Моделирование поведения: преподаватель сначала показывает студентам, какое именно поведение от них ожидается в определенной проблемной ситуации. Потом они ее разыгрывают и анализируют.

Понятие «интерактивность», как известно, пришло в образование взрослых и пожилых из бизнес-образования. Раньше «интерактив» и означал включение названных выше форм в учебный процесс. В обучении на протяжении всей жизни интерактивность внутренне присуща всему процессу обучения, а не только одному из эпизодов или этапу занятия.

Посмотрим внимательнее на такой учебный процесс.

## СТРУКТУРА ИНТЕРАКТИВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Каждое образовательное мероприятие уникально. Даже если программа универсальна и может быть тиражирована, состав конкретной группы, новые условия и обстоятельства (в том числе и внешние по отношению к тематике занятия) создают неповторимость мероприятия. Вместе с тем независимо от времени проведения, состава и количества участников, тематики и предмета изучения мероприятие строится по законам, которые диктуют принципы образования взрослых и пожилых людей. Мероприятие всегда включает в себя необходимые этапы работы, о которых речь пойдет ниже. В зависимости от целей и продолжительности мероприятия фазы могут быть совсем небольшими, однако даже в условиях дефицита времени не следует пренебрегать значением каждой из них.



Перед тем как перейти к следующей теме, сделаем небольшую разминку. Она называется **«Равновесие»**.

Символическое упражнение, которое поможет обрести внутреннее равновесие. Участники должны сесть на край стула и начать раскачиваться из стороны в сторону. Постепенно нужно уменьшать амплитуду движений и приблизиться к центру, одновременно вытягивая позвоночник вверх. В позе полного равновесия нужно остаться в течение одной минуты.

Отдохнули? Тогда двигаемся дальше!

Каждый этап образовательного мероприятия имеет свое значение и нюансы, выполняет свои функции и поэтому предполагает использование определенных активных методов работы.



**Не существует универсальных активных методов обучения, одинаково подходящих для любой группы. Почти каждый из методов можно изменять и творчески адаптировать под конкретную цель (учебную задачу, группу, сегодняшние условия) и для данного образовательного мероприятия. В любом случае ведущему стоит выбирать те методы обучения, которые лично ему близки и симпатичны.**

При выборе активных методов обучения всегда задаю себе вопросы:



- Будет ли у пожилых студентов возможность самостоятельного поиска решения?
- Будет ли совместная деятельность способствовать самоопределению и самореализации каждого из участников?
- Насколько близки процессы обучения к реальной жизненной ситуации, где он сам принимает решения и эмоционально переживает результат?
- Будет ли у участника возможность общения и сотрудничества с другими людьми в группе?



- **Каким образом я планирую разделить участников на мини-группы, чтобы работа была максимально эффективной?**
- **Как я буду обеспечивать чувства собственного достоинства и безопасности, самоуважение?**
- **В каких учебных ситуациях буду обращаться к жизненному и профессиональному опыту?**

Эти вопросы помогают определиться с выбором методов, найти оптимальные. Советую и вам задавать их себе!

В структуре образовательного мероприятия выделяем следующие фазы групповой работы:

- **Знакомство.** На этом этапе работы участникам необходимо в спокойной и непринужденной обстановке раскрепоститься, настроиться на творческую продуктивную работу. Для этого, в первую очередь, нужно, чтобы участники познакомились, могли обращаться друг к другу по имени. Во время этих игр и упражнений обычно складывается доверительная теплая атмосфера, что позволяет в дальнейшем надеяться на активное участие всех членов группы в учебном процессе.

- **Выяснение ожиданий.** Представление и обсуждение программы. Выработка правил работы в группе. Участие в образовательном процессе предполагает систематические и довольно продолжительные по времени встречи участников. Чтобы каждый из участников чувствовал себя уверенно, в самом начале обучения необходимо договориться о «правилах игры», то есть о тех «законах», которые помогут сделать процесс обучения осмысленным и комфортным. Традиционно этот этап ограничивается тем, что преподаватель (ведущий) в императивной форме, не терпящей возражения, излагает свои представления о том, каким ему видится этот свод «законов» (не опаздывать, не болтать, вопросы задавать в конце занятия и т.д.). Обычно этот этап совмещается с представлением программы и формами контроля. Безусловно, обучение будет эффективнее, если сами участники будут более активно включены в выработку правил работы в группе.

- **Вхождение в тему.** Новая тема занятия может показаться слишком трудной, неизвестной и даже «пугающей», что может вызвать, особенно у пожилой аудитории, своеобразную блокировку восприятия, снизит активность и уровень внимания. Для того чтобы этого не произошло, необходимо создать ситуацию, когда новое знание каким-то образом соотносится с уже имеющимся опытом. Эта короткая по продолжительности фаза позволяет активизировать внимание группы, создать атмосферу доверия, сделать восприятие нового более адекватным и продуктивным.

- **Передача и проработка информации.** Одной из важнейших задач занятия или семинара является передача нового знания, новой информации. Традиционно информация передается в виде доклада или сообщения ведущего, часто участники записывают, конспектируют под диктовку преподавателя. Важно, чтобы и на этом этапе участники активно осмысливали информацию, а не пассивно копировали ее для последующего воспроизведения.

- **Обратная связь.** Важнейший этап работы, когда пожилым участникам представляется возможность оценить проделанный путь, осмыслить достижения и результаты обучения. Обычно процесс обучения предполагает промежуточный и итоговый контроль знаний. Вместе с тем крайне важным представляется получение

\* Методы и упражнения, подходящие для каждой фазы учебного процесса, вы найдете в приложении («Инструменты гераргога: методы»).

субъективных впечатлений, мнений членов группы о процессе обучения и о достигнутых результатах. Важно сравнить ситуацию, которая была в начале обучения, с тем, насколько конкретный участник и группа в целом продвинулись вперед. Подведение итогов важно и для ведущего, поскольку позволяет получить достоверную информацию для анализа и последующей корректировки курса.

• **Разминки** – упражнения, предназначенные для разрядки, переключения внимания, создания благоприятной дружелюбной атмосферы. Особенно они важны в группе пожилых людей с ограниченными возможностями и в смешанных группах. При организации разминок нужно учесть особенности данной группы, не предлагать тех заданий, которые могут создавать опасность здоровью, потребуют дополнительных усилий\*.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: НАГЛЯДНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Выше мы говорили о важности визуальных образов для восприятия информации. Попробуем посмотреть на визуальное представление информации с точки зрения процесса обучения, то есть ответить на вопрос: какие способы визуализации я использую, чтобы пожилым участникам было легче осваивать новое и чтобы результаты обучения были очевидны?

### 4 исходных принципа:

**1. Дружелюбие.** Возможно, это не самое главное с точки зрения предмета изучения, но это то, что создает благоприятную атмосферу, ощущение безопасности и комфорта, поэтому особенно начало встречи лучше сопровождать мелкими знаками дружелюбия (смайлики, «добро пожаловать!»), маленькими деталями, которые создают личное отношение к изучаемому.

**2. Порядок и обзор.** Визуальные материалы должны *помогать* восприятию нового, а значит, структурировать знание, демонстрировать последовательность, логику. Располагая материал, следует продумать, что будет выше, а что – ниже, что – ближе к центру, а что – к краю, что – крупнее, а что – мельче. Иначе говоря, какая информация более важна, какие аспекты – второстепенны. Где следует разместить ту визуальную информацию, к которой мы планируем обращаться несколько раз.

**3. Понятность.** Визуализация не существует сама по себе, она напрямую связана с процессами освоения и переработки нового знания. В связи с этим ключевое значение имеет «читаемость» текста, то есть ответ на вопрос:



**Смогут ли участники самостоятельно прочесть данный плакат, вспомнить, о чем шла речь, имея перед глазами этот текст?**

Понятность по отношению к *процессу* обучения означает использование знаков и символов, которые отражают отношение участников к изучаемому явлению, понятию (например, «да, понятно, пошли дальше», «стоп!», «повторите еще раз!»). Эти значки можно разработать вместе с участниками и назвать их «зрительные якоря». Можно использовать символические значки, которые

помогут участникам сориентироваться в предстоящей деятельности. Один из примеров – обозначение разминки, которое мы используем в нашем пособии.

**4. Оптическая «экологичность».** Информация, представленная визуально (например, самодельный плакат), не должна допускать двусмысленного прочтения и двоякого смысла: это вызывает раздражение и панику. Это состояние можно уподобить ощущению водителя, увидевшего два знака на столбе, один из которых означает «разрешена езда только направо», а второй – «разрешена езда только налево»...

*Визуальная информация сопровождает и поддерживает устное сообщение и не может зрительно ему противоречить!*

Все сказанное выше, на первый взгляд, общеизвестно. Кроме того, информативный ряд, безусловно, важнее, чем «сердечки» и «смайлики». Вместе с тем по своему опыту знаю, как «сгорает» информация, если преподаватель пишет неразборчиво; увлекаясь, пишет только первые буквы слова на доске; если слова на доске можно прочитать по-разному, то потом в групповом обсуждении возникают неразбериха и хаос. Меня всегда удивляет, как двусмысленность задания, предложенного преподавателем, мгновенно перерастает в раздражение, как доброжелательная и милая группа в одну секунду превращается в ожесточенных спорщиков...

В последнее время на занятиях используются компьютерные презентации. В целом пожилые люди благожелательно относятся к информации на экране, но часто скорость подачи не совпадает со скоростью восприятия. Участники потом говорят: «все замелькало, на секунду отвлеклась – и все уже непонятно». Как можно использовать возможности визуализации в процессе обучения пожилых людей?



#### Советы:

- комбинировать (или дублировать, в зависимости от степени сложности) информацию, которая содержится в презентации, на доске, флипчарте, с раздаточными материалами;
- хорошим наглядным эффектом обладают фотографии. Их можно использовать в начале занятия, на этапе вхождения и проработки темы, при делении на группы;
- активно использовать карточки-сигналы и знаки-символы (стоп, повторите еще раз, не услышал, я устал, нужна разминка). На первом занятии можно потренироваться, попробовать, как это работает в групповой работе. Можно разработать собственную систему значков и следовать ей на протяжении всего курса;
- ключевые слова, которые относятся к новой теме, нужно записывать на карточках:



## ОДНА КАРТОЧКА – ОДНА МЫСЛЬ!

Отличный прием, который позволяет сфокусировать и удержать внимание на главном. Если параллельно с выступлением участника записывать на карточках ключевые слова его речи, то это помогает слушающим поддерживать уровень внимания, а выступающего дисциплинирует, не позволяет запутаться в «лирических отступлениях»;

- чтобы шрифт был читаемым, надо писать **КРУПНО!** Тогда, независимо от качества шрифта, текст становится понятным. Просьбу «**ПИСАТЬ КРУПНО**» надо повторять несколько раз, пока вы не заметите, что участники пишут так, чтобы на достаточном расстоянии от доски текст можно было прочесть;

- при подаче текста действует правило трех цветов: экономность в выборе палитры фокусирует внимание на главном (содержании!). Цвета должны быть контрастными. Цвет должен иметь значение (+ или -). Есть мнение, что пожилым людям трудно воспринимать цвета, это для них дополнительная нагрузка, поэтому не стоит создавать дополнительный источник напряжения: цветов должно быть ограниченное количество (три – идеально).

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: «ЦИФРА» В ЖИЗНИ И В УЧЕБЕ ПОЖИЛЫХ

### Важные факты

\* Более подробно см. статью «Media literacy, digital exclusion and older people» в Приложении «Инструменты геронгога: ссылки».

– В Европе пришли к выводу, что люди старше 65-летнего возраста – самая быстрорастущая группа интернет-пользователей\*.

– Большая часть клиентов государственных сервисов – пожилые люди, но они реже всего доходят до этих сервисов электронным путем (исключение – совсем «молодые» пенсионеры, использующие компьютер в профессиональной деятельности больше 10–15 лет).

Отсутствие доступа пожилых людей к современным средствам коммуникации называют цифровым барьером. Говорят также об информационном неравенстве.

Активное развитие компьютерного обучения пенсионеров, поддержка его на государственном уровне ситуацию меняет, но не кардинально. Сами пожилые участники часто говорят: «я прошла курсы». Курсы «пройденны», но компьютер не становится таким жизненно важным инструментом, как у молодежи и людей среднего возраста. Психологически пожилые люди относятся к компьютеру, да и к другим современным средствам коммуникации, как к экзотике, к модной игрушке. Можно научиться нажимать на клавиши, но это малоэффективно.



- Как приобщить пожилых к «цифре», сделать современные технологии частью их жизни?
- Какие возможности для преодоления внутренних барьеров дает образование?
- Что может сделать преподаватель любого курса или предмета, чтобы преодолеть отчуждение пожилых людей от современной техники?
- И, наконец, эффект «следующего поколения» – что с ним делать? Техника не стоит на месте, едва освоено одно умение, появляются усовершенствования (программы, техника), которые требуют новых знаний. Как подготовить пожилых людей к этому?

Обсудите эти вопросы с коллегами, и у вас наверняка возникнут свежие идеи. А сейчас познакомьтесь, пожалуйста, с положительным опытом, примерами и подходами, которые дают хорошие результаты:

- вместе со слушателями нужно найти общее дело, требующее электронных средств коммуникации, которое вдохновляет. Например, проект создания «Истории нашего двора в лицах»;
- каждый участник получает задание: найти и назвать вслух собственный смысл использовать интернет. Когда ясен ответ на вопрос «зачем?», люди с энтузиазмом начинают осваивать новое, и как только на этом поприще случается первый успех, они стремятся двигаться дальше и уже не боятся «смежных» знаний, новых «кнопок» и собственной беспомощности;
- поощрять обучение по принципу «равный равному»: тот, кто уже решил какую-то задачу, может помочь в этом тому, кто пока не справляется;
- в процессе обучения ПК апеллировать к житейским ситуациям и приводить бытовые ежедневные аналогии. Это делает процесс осмысленным;
- использование простых «цифровых» заданий в процессе очного обучения (например, послать по электронной почте смайлик тому, с кем сегодня было особенно приятно общаться), «подмигнуть» тому, кто заболел и не смог быть на занятии, и т.д.;
- использовать на занятиях наглядные мотивирующие примеры, например: «А давайте посмотрим, как сегодняшние новости перекликаются с темой занятия» (фаза вхождения в тему), или, спонтанно отвечая на вопрос, предложить узнать, что об этом думает Google;
- провести упражнение «Колесо жизни» и отметить те сферы жизни, где может быть полезен ПК (описание метода см. на с. 88);
- в качестве разминки можно предложить участникам разработать шуточное рекламное объявление о пользе интернета (или цифровой техники);
- убедительно показать простую последовательность действий, которая приводит к результату при работе с цифровой техникой. Таким образом разрушить мифы о ее сложности, недоступности;
- «мотиватором» являются также истории успеха, показанные или рассказанные новичкам. В них важно не просто показать достижения, но и подчеркнуть роль обучения и освоения компьютерных технологий в их успехах.

Ниже – несколько реальных примеров того, как обучение компьютерным технологиям в пенсионном возрасте меняет жизнь\*.

\* Примеры взяты из проекта TOLLAS, реализованного в Беларуси. Подробнее см.: [http://dvv-international.by/ru/projects/our\\_projects/tollas/](http://dvv-international.by/ru/projects/our_projects/tollas/)

Примеры  
из практики:

*А: О том, как, создавая постер своими руками, увековечить память деда.*

Елена К. пошла на курсы «Основы для начинающего пользователя», хотелось освоить компьютер. Задача решена: она умеет пользоваться программой Word, может написать письмо, сделать открытку, ориентируется в интернете и освоила скайп. Однако главным своим достижением она считает то, что началось почти случайно, а именно – обучение рисованию. Обнаружила в себе новые способности; возможность перенести на бумагу то, что видишь вокруг, впечатления, эмоции, переживания. Особым опытом оказалось для Елены участие в проекте «Моя семья в истории страны», гдегодились компьютерные навыки. Она узнала трагическую историю своего дедушки. Один из итогов работы Елены над историей своей семьи – созданный ей постер, посвященный памяти деда. Она испытывает чувство удовлетворения: восстановлена историческая и человеческая справедливость по отношению к близкому человеку; ее дети и внуки узнают о своем прадеде. На постере можно видеть фотографии, копии писем и открыток, официальных документов.

Теперь у Елены появилась потребность отдавать людям, в первую очередь пожилым коллегам-однокурсникам, те знания, которыми она обладает сама. В частности, в сфере образовательного туризма. Елена серьезно задумывается о том, чтобы начать разрабатывать специальные экскурсионные маршруты для пожилых людей, организовывать тематические поездки в монастыри и к памятникам архитектуры.

*Б: О новой профессии волонтера-интервьюера, которая раздвигает горизонты.*

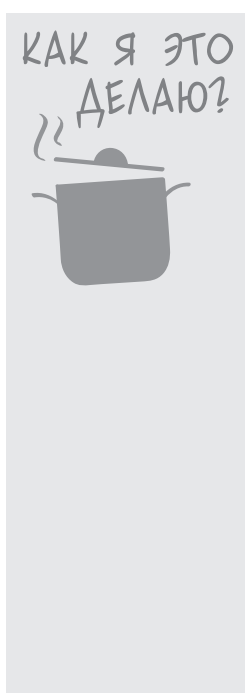
После окончания компьютерных курсов Нелли А. прошла обучение на цикле семинаров интервьюеров, и не пожалела об этом. Во-первых, появилось убеждение в том, что она приобрела не просто возможность дополнительного занятия, а новую профессию. Полученные во время тренингов знания помогают в жизни: освоены новые приемы и подходы в общении с людьми, развилось чувство толерантности и солидарности, она научилась быстро и точно вступать в контакт с незнакомыми людьми, далеко не всегда расположенными к общению. Именно благодаря объему и качеству полученной информации выросла самооценка. Она с удовольствием рассуждает о правильности постановки вопросов, уместности вопросов в интервью, о качестве и объеме разработанной анкеты и т.д. Оказалось, беседы с людьми, знакомство с бытом и образом жизни позволяет открыть массу нового для себя. Люди раскрываются по-разному, обнаруживают необыкновенные таланты и невероятную силу духа, любознательность. Такие встречи, по признанию Нелли, дарят неожиданные откровения, пронзительные открытия о том, что такое подлинная красота и духовный мир человека – им есть место в жизни даже в самых скромных условиях и в любом возрасте.

*В: О том, как благодаря интернету обрести давно потерянных родственников.*

Сестры Вера и Алевтина пошли на курсы вдвоем, чтобы было «не так страшно». Усилия оказались не напрасными: обе они научились работать на компьютере, знают его устройство, могут набрать текст, посылать письма и общаться по скайпу. Хорошим наглядным итогом обучения была итоговая презентация их собственного мультимедийного проекта. Важный результат обучения они видят в преодолении

внутренних барьеров и страха перед новым знанием и новым оборудованием: «Теперь я не боюсь, не стесняюсь спрашивать и обращаться за помощью»; «В результате учебы появилась смелость, отсутствие комплексов в общении с незнакомыми людьми», – говорят они. После окончания курсов сестры продолжают освоение компьютера и цифрового фотоаппарата самостоятельно. Что реально изменилось в жизни сестер? Главное событие – в том, что благодаря своей активности и новым технологиям, которые активно вошли в их жизнь через обучение, они нашли своих родных в Одессе. Начали переписку с тетей, уже очень пожилой женщиной, с племянниками, которых много лет до этого не видели. Более того, нашли возможность поехать туда, несмотря на стесненное, как у всех пенсионеров, материальное положение. «Для нас всех, – говорят сестры, – было большое счастье оказаться вместе с нашими родными. Мы вспоминали детство, тех людей, которых уже нет на свете, места, которые связаны с историей нашей большой семьи. Мы провели вместе очень счастливое время, наполненное воспоминаниями и прекрасными впечатлениями». Перед тем, как расстаться, решили, что будут теперь встречаться регулярно, хотя бы раз в год, и, конечно, будут переписываться по электронной почте: «Ведь мы теперь это умеем! Будем часто видеться, потому что теперь есть возможность общаться через скайп! Мы это тоже можем – без посторонней помощи! Благодаря обучению это стало возможно! Открылся как будто новый мир! Проект для нас стал «путевкой в жизнь», прекрасным и увлекательным способом адаптироваться к новой жизни».

*Приведенные примеры показывают, как приобщение пожилых людей к современным технологиям и обучение компьютерной грамотности в сочетании с другими темами дает невероятный эффект: открывает новые горизонты и сферы деятельности, улучшает эмоциональный фон жизни и в конечном счете улучшает качество жизни.*



Однажды мне пришлось вести семинар, который, по условиям организаторов, включал огромное количество теоретико-философского материала. И, тем не менее, было важно, чтобы участники не просто услышали разные теории, но и сделали их своими. Я долго думала о том, как это можно сделать. И неожиданно пришло решение – **инфографика!** Сначала нужно пояснить: это раздел современного графического дизайна. Он представляет собой сочетание текста и графики, чтобы наглядно изложить историю или донести факт. Поскольку инфографика – нелинейное повествование (это значит, что его можно читать в разных направлениях), то неподготовленной аудитории можно передать большой объем информации.

И самое главное: создание инфографики подручными средствами – увлекательный творческий процесс. С пожилыми участниками мы не станем, как настоящие



дизайнеры, использовать сложные графические программы, НО: путь открыт, можно использовать возможности интернета для того, чтобы посмотреть другие образцы, поискать удачные аналогии и т.д.

Итак, инструкции для ведущего:

1. Тема, которую планируется обсудить, помещается на флипчарте.
2. Каждая мини-группа получает распечатанный текст (это могут быть разные информационные блоки по теме занятия).
3. Участники должны «переработать» этот текст в плакат. Условия: минимум текста; сделать презентацию ЗАПОМИНАЮЩЕЙСЯ, понятной. Участникам могут понадобиться: цветные фломастеры, клей, ножницы, цветная бумага.
4. Этапы работы над плакатом: 1) смысл; 2) информация; 3) графика. В зависимости от сложности текста и уровня готовности групп работа занимает приблизительно 30 минут.
5. Мини-группы по очереди представляют свои плакаты другим участникам.

Пример инфографического плаката, который можно показать перед началом работы:



### КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ЭТОГО РАЗДЕЛА:

ФАЗЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ  
ПРИНЦИПЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ  
ИНФОРМАЦИОННОЕ НЕРАВЕНСТВО

## 6. Специалист по образованию пожилых

- РОЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ОБРАЗОВАНИИ ПОЖИЛЫХ. ГЕРАГОГ
- НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ
- КАК РАЗВИВАТЬ ГЕРАГОГИЧЕСКУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ?



Много лет я веду семинары. Для пожилых и молодых. С тщательно – поминутно! – продуманной программой, где есть место и импровизации. Темы могут быть любимые и не очень. Абсолютно независимо от того, насколько подготовленной я себя чувствую, довольно часто перед «выходом» на сцену на меня нападает тоска и тревога. Мне кажется, что я не найду общего языка, что ничего не получится, что у меня не хватит энергии, и вот уже, кажется, начинает болеть голова... Как настроиться на правильную интонацию, найти нужную ноту, убрать мысли, которые замусоривают положительный настрой? У меня есть свой секрет. Однажды я поняла, что семинар – встреча в учебной группе – больше всего напоминает джазовую пьесу, в которой есть ведущая тема, есть диалог инструментов, есть место неожиданности, импровизации, юмору, а в нужных местах звучат выразительные и чистые ноты. Джазовый «настрой», который часто превращается во внутреннюю песенку, помогает мне добавить энергии, найти верный тон, собраться и сыграть свою партию. А если позволяют обстоятельства и мои коллеги по «ансамблю» – пошутить и поимпровизировать.

### РОЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ОБРАЗОВАНИИ ПОЖИЛЫХ. ГЕРАГОГ

Каждый человек, который принял решение учиться чему-либо, всегда рискует. Время (деньги, энергия и т.д.) окажется потраченным напрасно, если результаты или процесс не удовлетворят. Все знают, что львиная доля успеха мероприятия

складывается в первые несколько часов. *Желательно, чтобы в это время у пожилых студентов были сняты опасения о том, что ...*

*...ведущий будет скучным  
... все равно ничего нового не будет  
...компания здесь какая-то странная  
... время будет потрачено даром  
...все окажется слишком сложным*

Можно ли минимизировать риски будущих студентов? Предлагаю в этой главе поразмышлять об этом вместе.

Когда мы готовимся быть ведущим обучающего курса или программы, следует задать себе вопросы:



- Кто такой интересный ведущий?
- Как я, будучи преподавателем, могу превратить учебу в удовольствие?
- Кто такой компетентный ведущий?
- Интересна ли мне самому (самой) тема, предлагаемая участникам?
- Кто такой честный ведущий? Возможно ли честность и открытость совместить с нейтральной позицией по отношению к тем участникам, позицию которых не разделяю?
- Насколько привлекательно для участников честное признание ведущим своих ошибок?
- Какие вопросы волнуют меня как ведущего? Напишите здесь:

**И еще: есть ли принципиальное отличие между преподавателем для взрослых и преподавателем для пожилых? В чем оно? Иначе говоря, что должен знать и уметь преподаватель, чтобы обучение было полезным и доставляло удовольствие?**

Выше мы говорили о смысле и ценности обучения для достижения гармонии, для того, чтобы процесс старения можно было назвать успешным. Мы обсудили особенности пожилого студента, потенциал и трудности обучения в группе пожилых людей. Мы проследили этапы создания обучающей программы, а также представили себе, как ее можно воплотить на практике. Теперь настало время поговорить о том, кто реализует процесс обучения.

Гератор – специалист, работающий в сфере образования представителей старших поколений. Сфера профессиональной деятельности гератора: образовательные мероприятия для различных групп пожилых людей в образовательных центрах, НКО, домах ветеранов, социальных и культурных центрах; индивидуальное сопровождение и оказание поддержки в первую очередь тем пожилым людям, которые попали в затруднительную жизненную ситуацию; участие в разработке политики в пользу пожилого населения; развитие волонтерского движения для пожилых людей и вместе с ними.

Образование пожилых основано на гуманистических ценностях, и, значит, мы исходим из того, что в центре процесса образования всегда стоит сам пожилой человек. Попытаюсь создать живописную картину, которая отражает процесс обучения пожилых людей и ключевых участников, включенных в него. Полюбуйтесь, что получается:



Как видите, пожилой студент находится в самом центре, и его окружают коллеги по группе. Они помещены в треугольник, вершины которого отражают существенные аспекты обучения:

- **программа обучения** – документ, определяющий содержание и объем знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, и инструменты достижения качества обучения;

- **процесс обучения** – пространство для взаимодействия участников и для личного роста каждого;

- **образовательный контекст**, который создается всеми участниками, живет «здесь и сейчас» и фактически каждый момент времени отвечает на вопрос: что происходит? что самое важное сейчас, сию минуту?

Каждому из аспектов соответствует ведущий вид деятельности – воплощение на практике, сопровождение, импровизация и поддержка. Стало быть – мы доходим до главного! – выполняя разные действия, преподаватель постоянно выступает в разных «ролях»:

- **«эксперт»**: профессионал, специалист, который передает знания, определяет содержание обучения, имеет собственную точку зрения, суждение в данной области знания;

- **«психолог»**: его задача – поддержка и развитие у участников мотивации к учебе и чувства уверенности в себе, разрушение психологических барьеров, мешающих процессу освоения новых знаний, преодоление страхов; создание позитивного настроения;

- **«менеджер»**: организует процесс, задает в группе последовательность действий, следит за соблюдением временных рамок в процессе обучения, распределением функций в групповых процессах; заботится об учебных материалах;

- **«индивидуальный консультант»**: сопровождает процесс самообразования (постановка цели, помощь в выработке практических шагов для достижения цели и индивидуальных образовательных стратегий);

- **«ангел-хранитель»**: поддерживает каждого участника, обеспечивает удовлетворение физических потребностей (удобно ли место, есть ли вода, пишущие принадлежности, хорошо ли видно, слышно); обеспечивает безопасность, невербально поддерживает идеи и действия участников, искренне радуется инициативам и успехам участников, ободряет застенчивых людей, подает им сигналы-поощрения.



**Согласны ли вы с такой картиной?**

**Как вы себя чувствуете в каждой из ролей?**

**Какая роль вам дается легче всего?**

**Какая – самая трудная? По каким критериям вы это определяете?**

## НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ

Много раз с коллегами мы спорили о том, каким должен быть идеальный ведущий/преподаватель для пожилых людей. Раньше не подлежало сомнению, что он должен быть специалистом в той сфере, которую берется преподавать, то есть знать основы науки (теорию и практику) и достижения последних лет в этой области, иметь разработки и свое отношение к тенденциям в развитии данной отрасли человеческого знания. В последнее время все чаще звучит мысль о том, что преподаватель для пожилых не обязательно должен быть представителем академической науки. Важнее уметь интерпретировать знание, приближая его к повседневной практиче-

ской жизни пожилого человека, то есть уметь говорить с пенсионером на его языке, понимать его образовательные запросы, отвечать интересам. Тогда на первый план выходят другие качества, необходимые специалисту-герагогу. Из множества характеристик, в том числе и весьма экзотических, отмечу те, которые мои коллеги называют чаще всего, основываясь на собственном опыте. Вот они:



- ясность мышления;
- эмпатия;
- скромность;
- любознательность и тяга к новому;
- интуиция;
- терпение и такт;
- гибкость;
- оптимизм;
- умение уважать других, ценить их мнения и ...
- просто человеческое обаяние!

Вам интересно, насколько вы подходите под этот идеальный портрет? Можно повторить упражнение со шкалой от 1 до 10. Нарисовать шкалу. Взять одну черту, скажем, «эмпатия», и отметить на ней, на сколько баллов (минимально – 1, самый высокий балл – 10) вы оцениваете свою черту сегодня. Потом поразмышлять, что нужно сделать, какие конкретные шаги предпринять, чтобы было 10. А что сделать, чтобы «повыситься» всего на один балл? Это упражнение можно сделать в одиночестве, не торопясь, а потом обсудить с коллегами результаты\*.

\* Пример шкалы см. на с.13.

Список качеств *идеального герагога* можно продолжать, и в зависимости от конкретной ситуации, конкретной группы он может варьироваться и изменяться. Хочу сказать о характеристиках, которые, на мой взгляд, являются универсальными. И, представляется, самыми важными. Первое – это *естественность*\*\* . Мысленно называю ее способностью говорить своим голосом. Она выражается в том, чтобы слово и дело не расходились друг с другом: если говорю о том, что эта тема «важная» и «очень интересная», а при этом просто знаю, что «надо», что «тема есть в программе», то это расхождение мгновенно ощущается как фальшь, вызывает недоверие, смутную досаду, дискомфорт участников. Интуиция пожилых людей, о которой мы говорили выше, в этом отношении почти никогда не подводит. Где выход? Естественность – это искренность и вера в то, что говоришь. Начинать говорить только тогда, когда твердо знаешь: в этом есть глубокий смысл. Пока его нет или он не очевиден, искать. Пытаться отвечать на все тот же вопрос: зачем? Зачем мы будем об этом говорить? Почему без этого никак нельзя? Какой в этом смысл? Пока нет ясного и простого ответа на эти вопросы, не стоит браться за преподавание этой темы.

\*\* Наши зарубежные коллеги в последнее время все чаще используют термин «аутентичность», близкий по смыслу к тому, о чем идет речь. Ссылку на пример статьи см. в Приложении (Ссылки).

Второе – это *гибкость и способность к импровизации*. Я привыкла тщательно готовиться к каждому занятию, к каждому выступлению перед аудиторией. Иногда случается, что логичный, выстроенный и замечательный план разваливается с первых минут: появляются какие-то неожиданные обстоятельства, которые оттягивают на себя внимание, энергию, фактически не позволяют двигаться дальше. Что делать? Можно продолжать действовать по задуманному плану, не обращая внимания на помехи. А можно остановиться и следовать тому, что «предлагает» момент. Если точно оценивать ситуацию и слушать внутренний голос, интуицию, то процесс обучения может пойти совсем по другому сценарию. Начинается импровизация.

Не считаю себя специалистом по импровизации, да и рамки пособия, разумеется, не позволяют ее исследовать в полной мере. Почему тогда говорю об этом? Потому что по собственному опыту знаю: случайные, казалось бы, второстепенные и незапланированные вещи часто учат и запоминаются лучше, чем во что бы то ни стало осуществленный план. Как сделать импровизацию эффективной?

*Мои предложения:*

- *Прямо обращаться к участникам, глядя в глаза, поддерживая зрительный контакт; постараться, чтобы они начали реагировать, подавали знаки одобрения, улыбались, кивали.*
- *Говорить просто и честно, при этом вся энергия должна концентрироваться на предмете разговора, а не на том, «как я в этот момент выгляжу и что говорю».*
- *Научиться самоконтролю, то есть говорить и одновременно слушать себя не для того, чтобы выбирать «правильные» слова, а для того, чтобы невзначай и на эмоциональном подъеме не обидеть кого-то из присутствующих (со мной, увы, такое бывало).*
- *В процессе импровизации держать в голове изначальный план занятия. Из импровизации надо вовремя «выйти». Самый адекватный способ возвращения к запланированной теме – спросить участников: как это отступление связано с темой нашего занятия? Зачем я рассказала вам об этом?*

Всегда радуюсь, когда на занятиях звучит смех и царит веселый дух. Вместе с тем занятие не есть форма развлечения, поэтому не люблю, когда ведущий использует «заготовленные» шутки. Когда в группе созданы доверительные и теплые отношения, могу рассказать забавную историю – о себе или о других людях – в качестве иллюстрации.

Чтобы атмосфера была веселой и непринужденной, нужно не жалеть времени на знакомство (см. методы знакомства, с. 80), использовать творческие задания и включать в занятия разминки.

Еще одно важное умение, на котором следует остановиться особо – это **умение управлять конфликтными ситуациями**. В разделе о групповом обучении мы обсуждали конфликт как один из этапов развития группы. Как ведущий может управлять конфликтом? Вот основные стратегии выхода из конфликта:

А.: **Предупреждать**. Для этого вместе с участниками разработать Правила\* и обращаться к ним каждый раз, когда возникает напряжение или нарушается учебный процесс.

Б.: **Улаживать**, предлагая участникам компромисс (взаимная уступка), контрпредложение (встречные условия), параллельное предложение (выход за начальные рамки, чтобы не касаться предмета разногласий). Основной прием здесь – диалог, обсуждение ситуации в парах и в малых группах.

В.: **Отложить**, предложить участникам перенести решение вопроса, например, до завтра, чтобы люди могли поменять отношение к нему. У каждой стороны за это время может измениться восприятие.

Г.: **Подавить**. В обучающей среде пожилых людей крайне редко доходит дело до тупиковых ситуаций, когда конфликт переходит в деструктивную фазу, но если случается, то для сохранения группы нужно постараться развести участников, не создавая для них точек пересечения.

\* См. методы выработки правил, с. 86.



Нужна разминка? Пожалуйста, даже две подряд!

#### **Упражнение для расслабления глаз.**

Участникам нужно потереть одну ладонь о другую, разогреть руки. Потом положить локти на стол и сложенными лодочкой ладонями мягко прикрыть закрытые глаза. Упражнение дает приятное облегчение глазам; его можно усилить, делая глубокий вдох/выдох.

#### **Упражнение «Настроение».**

Участники ходят по комнате, при этом стараются ощутить свое тело, ноги, руки, позвоночник и голову. Затем нужно вспомнить настроение, с которым началось упражнение, и подчеркнуть это настроение походкой. Затем участники выражают походкой другое настроение («человек без сил», «счастливый человек», «человек, который получил хорошее известие», «человек, которому сделали комплимент» и др.). Помимо того, что во время этой игры участники могут расслабиться и переключиться, она развивает воображение, способность экспериментировать, готовность к открытому восприятию себя.

В профессию, как известно, приходят разными путями. Специалист, работающий с людьми мудрыми и опытными, должен быть в состоянии проанализировать свой предыдущий профессиональный опыт и внутренне, для себя, подтвердить желание и право заниматься обучением людей преклонного возраста. Часто молодые преподаватели говорят о том, что испытывают дискомфорт и неловкость: им трудно «управлять» людьми, которые в три раза старше. Они болезненно реагируют на снисходительный тон, чересчур «домашнее» и фамильярное обращение, провокационные вопросы аудитории. В подобных ситуациях не стоит вступать в дискуссии, доказывать свою правоту, эмоционально выражать протест. Ни в коем случае не нужно вступать в диалог с одним членом группы, отвечая на его ироничные замечания. Даже самые «трудные» участники (да и группы тоже!) становятся «фана-тами» преподавателя-герагога, если то, что он предлагает в процессе обучения, целесообразно, логично и последовательно выстроено, происходит в комфортном для всех темпе и в дружелюбной обстановке.

## **КАК РАЗВИВАТЬ ГЕРАГОГИЧЕСКУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ?**

Один из постулатов образования на протяжении всей жизни (LLL) гласит: в любой области знания почти полностью обновляются каждые пять лет. Это аргумент в пользу того, что учиться нужно всю жизнь, до глубокой старости. К этому мы призываем наших пожилых людей, и было бы по меньшей мере странно, если бы мы, герагоги, сами не следовали этому лозунгу, а довольствовались теми знаниями, которые получили в школе и в вузе! Где же герагог повышает свою квалификацию и растет как профессионал? Назовем здесь возможности, а какие из них выбрать – решайте сами. Итак:

• **Очные семинары.** Это самый эффективный способ учиться и обмениваться мнениями с коллегами. При этом считаю учебой и те семинары, где я – участник, и те, где я выступаю в роли ведущего, где обсуждаю с коллегами конкретные вопросы, связанные с нашей профессией.

• **Интернет-обучение.** Не стану говорить о публикациях, которые касаются образования пожилых людей: их множество и они написаны на разных языках. Хочу обратить внимание на вебинары, видеолекции, презентации, короткие беседы, которые, казалось бы, напрямую не связаны с профессией, однако могут быть довольно полезными. Пример – знаменитый сайт TED. Его рекомендуется смотреть коллегам, которые хотят развивать мастерство импровизации. Можно просто наблюдать, каким образом люди за очень короткий промежуток времени могут донести свою идею. Ценный информационный ресурс, который позволяет расширять кругозор, – дистанционная платформа белорусского «Летучего университета»\*.

• **Другие профессии.** Учиться – не значит копировать, перенимать манеру, а анализировать и понимать, какие приемы помогают достичь желаемого эффекта, какие, наоборот, мешают. Таким образом, ценный источник обучения – наблюдение за работой специалистов смежных специальностей (ведущий «разговорных» программ на ТВ, экскурсовод, профсоюзный деятель, артист и др.).

• **Наблюдение за работой коллег.** Наблюдение – сложный процесс, требующий длительной концентрации внимания. Чтобы оно не рассеивалось, предлагаю вам специально разработанный инструмент «Карта наблюдений»\*\*, который помогает наблюдать именно те процессы и явления, которые интересны и важны именно вам. Разумеется, «Карту» можно адаптировать под собственные интересы и потребности. Обсуждение с коллегами полученных данных возможно во время специально выделенного для этого времени («День развития организации»).

• **Самоанализ.** Пожилые люди, на мой взгляд, самая благодарная аудитория. Если они испытывают удовольствие от процесса учебы, если есть даже минимальное движение вперед, они благодарят, они счастливы... В момент окончания оценка курса чаще всего бывает позитивной. И вряд ли дает пищу для того, чтобы вынести уроки «для себя». Я взяла себе за правило: после того как отзвучали благодарственные речи, еще раз, держа программу перед глазами (это важно!), мысленно прохожу весь курс, критически оценивая каждый этап работы. В это время отвечаю себе на вопросы:

– что было хорошо, по каким критериям я могу судить об этом?

– что можно было сделать иначе?

После этого пишу короткое резюме (повторяю: только для себя!). Никому эти записи не показываю. Это хороший метод учебы, который к тому же выполняет дополнительную важную функцию. Называю ее «смыть с себя» семинар, поставить внутренне точку, освободить голову для новой группы, новой тематики, обсуждения новых проблем. Если не сделать эту честную «гигиеническую процедуру», то трудно переключить себя на новую тематику.

• **«Лист самонаблюдений»** – это еще один инструмент, который, на мой взгляд, хорошо себя зарекомендовал на практике. Он подходит для тех коллег, которые недавно работают в сфере образования пожилых. Им нужно «набрать статистику», сделать наблюдения более фокусными и планомерными. «Лист самонаблюдений» позволяет найти «точки роста», понять, на какие аспекты деятельности обратить особое внимание. Его нужно заполнять СРАЗУ после каждого занятия\*\*\*.

\* См. адрес в приложении «Инструменты герагога: полезные ссылки», с. 126.

\*\* См.: Инструменты герагога: компетентность и саморазвитие, с. 103.

\*\*\* Образец «Листа» можно найти в разделе «Инструменты герагога: компетентность и саморазвитие», с. 104.

\* См. раздел «Инструменты герагога: компетентность и саморазвитие», стр. 102.

Для того чтобы эти «Точки роста» превратились в конкретные позитивные изменения на практике (а не только в мыслях), необходимо создать «Личный план развития»\*. В него включены такие параметры:

- цель: идеальное состояние, к которому вы хотите прийти; какие именно способности, умения, навыки вы хотите развить в себе;
- польза: что изменится после того, как вы, совершив усилия, достигнете своей цели;
- действия: какие действия вы намерены для этого предпринять;
- ресурсы: какие потребуются усилия и средства для достижения цели; где вы их можете получить;
- риски, возможные препятствия: что может помешать достижению цели;
- успех: по каким косвенным данным вы сможете судить о том, что цель достигнута, позитивные изменения наступили, вы стали более компетентным специалистом;
- подпись и дата заполнения личного плана: цель будет достигнута, если есть точный срок исполнения. Говорят, что личная подпись обладает магическим эффектом: даже если вы скрепляетесь ей свои намерения, она помогает достичь цели.

Советую проверить! Успехов вам!

#### «Мастерская будущего»

Думаю, после того, как вы прочитали раздел «Обучение пожилых в группе», нет сомнения в том, что и повышать квалификацию, и развивать герагогическую компетентность лучше в группе единомышленников. Ниже предлагаю метод, который подходит для образовательной работы с пожилыми людьми и может быть использован как инструмент выработки совместных решений в плане развития квалификации специалистов по образовательной работе с пожилыми людьми.

«Мастерская будущего» – универсальный метод групповой работы. Как следует из названия, он ориентирован на перспективу. Он позволяет учесть интересы разных групп (профессиональных, социальных и т.д.), мнения и точки зрения коллег, стоящих на разных ступенях служебной лестницы.

Как работает метод?

1. Для того чтобы начать работу «Мастерской», нужно убедиться, что тема (или проблема) в высшей степени актуальна для всех участников. Если это не так, руководителю необходимо выяснить, какая тема действительно актуальна, дать возможность участникам высказаться и, при необходимости, переформулировать ее, сделать действительно близкой для всех.

2. Работа состоит из трех основных фаз:



Первую фазу можно назвать проблемно-критической (или **фаза критики**). Здесь происходит выявление существенных противоречий, проблем, отрицательных явлений, всех негативных факторов, которые тормозят продвижение вперед. «Что нам мешает в работе? Почему наша деятельность неэффективна?» – примерно так руководитель обычно формулирует вопрос, на который группа должна ответить в течение

фиксированного времени. На этом этапе возможна резкая критика существующего положения дел. Обычно результаты обсуждения визуализируются в виде плаката, на котором на карточках представлена вся негативная картина. Нужно заметить, что принимаются абсолютно все критические замечания – от глобальных до самых мелких и, на первый взгляд, незначительных. Затем проблемы анализируются, выявляются схожие, сводятся в «подгруппы».

В следующей фазе – **фазе фантазии** (или иначе: фаза утопии) – внимание участников с негативного переключается в сугубо положительный «регистр»: им предлагается представить ИДЕАЛЬНЫЙ вариант решения проблемы. Для этого нужно мобилизовать фантазию и творчество, «выпустить на волю» самые смелые мечты, причем идеальная картина должна быть как можно более конкретной, детальной, подробной. На этом этапе участники должны себя чувствовать абсолютно свободными. Мысленно у них в распоряжении имеется все: деньги, власть, время, все необходимые ресурсы. Результаты работы также представляются наглядно.

Третья фаза – **фаза реализации** – возвращает участников к сегодняшней реальности. Задача на этом этапе – попытаться в идеальной модели найти те фрагменты, аспекты, те практические шаги, которые можно реализовать уже сегодня, тем самым приблизив мечту к сегодняшнему дню. В результате этой работы появляется конкретная программа действий, как правило, ориентированная на улучшение, развитие, обновление сложившейся системы.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЭТОГО РАЗДЕЛА

РОЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ

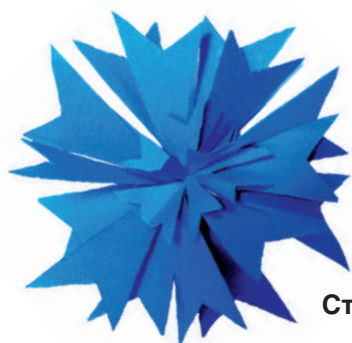
ГЕРАГОГ

ИМПРОВИЗАЦИЯ

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

*Думая о герагогической компетентности, о профессиональном развитии, люблю находить аналогии, проводить параллели, которые помогают схватить суть работы. Недавно я наблюдала высокопрофессиональную работу трех человек: один совсем молодой и двое других уже явно пенсионного возраста в семейной уютной таверне на одном из греческих островов. Было приятно видеть, как они дружелюбно, внимательно и с удовольствием общались с посетителями, элегантно и стремительно двигались между столиками, как находили точное слово каждому и при этом в фокусе держали все пространство. Они с удовольствием подпевали песням, которые слышались из динамика, и их голоса дополняли, оттеняли искусственный звук. Неожиданно, совсем, казалось, внезапно, они отставляли подносы в сторону, и начинался красивый мужской танец-разговор. Разумеется, он был выстроен и отрепетирован, но от этого не менее обаятелен. Потом они опять красиво и естественно возвращались к своему делу, брали подносы в руки, восстанавливая дыхание. И опять слышались дружелюбные реплики, обращенные к гостям, возобновлялась обычная работа. Я думала тогда: удовольствие от того, что делаешь в каждое мгновение, – вот этому я хочу у них учиться; хочу, чтобы каждая встреча с пожилыми людьми была наполнена ощущением праздника и завораживающего движения.*

## 7. Образование пожилых в Беларуси



### Стареющее общество и положение пожилых людей

В соответствии с методологией ООН Республика Беларусь относится к группе стран, где общество определяется как «стареющее». Еще в 50-е гг. XX в. доля населения старше 65 лет превысила порог в 7%. На протяжении последующих десятилетий эта цифра существенно выросла: в 1990 г. она составляла 10,6%, на начало 2016 г. – 14,2%, а по прогнозам к 2050 г. возрастет до 27,6%.

Беларусь позиционирует себя как социально ориентированное государство, которое, несмотря на постоянно возобновляющиеся кризисные ситуации, нелегко расстается с достижениями в социальной сфере. Страна длительное время сохраняла низкий пенсионный возраст, который до 2016 г. составлял 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Система солидарного пенсионного обеспечения охватывает 100% населения соответствующего возраста. В последние годы Беларусь тратила 10–11% ВВП на выплату пенсионного обеспечения, при этом сумма средней пенсии составляла примерно 40% от средней заработной платы по стране. Этот показатель в целом соответствует рекомендациям Международной организации труда, однако риск бедности – прежде всего, бедности относительной – для старшего поколения продолжает оставаться реальной угрозой. По данным Исследовательского центра Института приватизации и менеджмента, уровень абсолютной бедности среди людей старше 65 лет достаточно низок (в 2012 г. он составил 2%). Поскольку в целом размер пенсий невысок, сохраняется высокий уровень относительной бедности среди пожилого населения, в особенности среди одиноко проживающих (20% в 2012 г.).

Низкий пенсионный возраст, так же как и стремление к получению дополнительного дохода, способствовал тому, что количество людей пенсионного возраста, продолжающих трудовую деятельность, постоянно росло: от 7,2% в 2007 г. до 25,1% в 2015 г. На фоне увеличивающейся нагрузки на работающих граждан

\* Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011 – 2015 гг.

правительство принимает решение о предоставлении пенсионерам возможности отложить начисление пенсии и тем самым рассчитывать на увеличение суммы пенсионных выплат (указ 136 от 01.10.2012, указ 534 от 31.12.2015).

Предпринимаемые шаги, однако, не позволяют решить проблему нагрузки на работающих граждан: «По прогнозу при существующих тенденциях к 2030 году на 1000 человек трудоспособного возраста будет приходиться 841 человек в нетрудоспособном возрасте (в 2010 году – 693 человека)»\*. Соответственно, вопрос повышения пенсионного возраста активно обсуждался на протяжении последних лет, и в апреле 2016 г. было принято решение о поэтапном повышении пенсионного возраста для женщин до 58 лет, для мужчин до 63 лет. Нововведения вступают в силу с 1 января 2017 г. и, по мнению некоторых экспертов, могут быть лишь первым шагом в вопросе пенсионной реформы.

### **Рамочные условия и образовательная политика**

Право на образование для каждого закреплено в статье 49 Конституции Республики Беларусь. Насколько это право может быть реализовано представителями старшего поколения, является достаточно сложным вопросом, поскольку государственные гарантии на доступность образования ориентированы на детей и юношество и распространяются, прежде всего, на школьное образование и получение профессии. Кроме того, образование в целом является системой, ориентированной на детей и молодежь. Это отражает прочно укоренившееся в массовом сознании представление о том, кто должен, может и хочет учиться. Но многочисленные вызовы, стоящие перед белорусским обществом, так же как и изменение «образа пожилого человека», способствуют продвижению идеи обучения на протяжении всей жизни и включению в учебные процессы представителей очень разных возрастных групп, в том числе представителей старших поколений.

Также в 2011 г. на нормативном уровне были созданы предпосылки для более активного включения людей старшего возраста в организованную учебную деятельность, которая может осуществляться как учреждениями образования, так и иными организациями. Речь идет о расширении рамок для учебной активности взрослых, описанных в разделе XIV Кодекса Республики Беларусь об образовании. Это расширенное понимание дополнительного образования взрослых не только зафиксировало изменение общественного мнения в пользу программ неформального образования, но также расширило круг организаций, которым предоставлено право проводить обучающие программы для взрослых, в том числе для пожилых.

Из двенадцати описанных в Кодексе программ дополнительного образования взрослых две напрямую можно отнести к активно развивающейся в настоящее время практике обучения людей старшего возраста:

- образовательная программа обучающих курсов (лекториев, тематических семинаров, практикумов, тренингов, офицерских курсов и иных видов обучающих курсов);
- образовательная программа совершенствования возможностей и способностей личности.

Эти программы чаще всего реализуются вне стен учреждений образования (в так называемых иных организациях) и, в большинстве случаев, не финансируются из бюджетных средств, предназначенных на цели образования.

Таким образом, на уровне образовательной политики государство фактически не оказывает поддержки развитию данного направления. В то же время образование пожилых находит себе место в рамках других направлений социальной политики и в деятельности организаций гражданского общества.

### **Практика: провайдеры и тематика обучающих программ**

С 2010 г. практика образования и обучения людей золотого возраста развивается в Республике Беларусь очень активно. К числу первых проектов можно отнести три инициативы:

- Университет Золотого Века, инициированный общественным объединением «Центр поддержки общественных инициатив «Третий сектор» из г. Гродно весной 2010 г.
- Институт третьего возраста на базе территориального центра социального обслуживания населения (ТЦСОН) Ленинского района г. Бреста, стартовавший осенью 2010 г. Этот проект стал результатом сотрудничества ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Бреста» и социально-педагогического факультета УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина».
- Учебные кружки и клубы пожилых на базе территориального центра социального обслуживания населения Кобринского района Брестской области, организованные при активном участии ОО «Логос» на протяжении 2010 г.

В основе вышеназванных проектов лежат разные подходы к организации учебной деятельности пожилого человека. Если в первых двух примерах был использован принцип «создания специализированного учебного заведения» и активно вовлекался опыт европейских стран (прежде всего Польши), то в последнем примере учебная активность рассматривалась скорее как часть или как дополнение к иным формам организации совместной досуговой и социально полезной деятельности.

На протяжении последних пяти лет оба подхода нашли достаточное количество последователей, которые, приспособив и адаптируя базовую идею под свои возможности, предлагают различного рода курсы и программы для людей золотого возраста. Очень активно в этом направлении работают учреждения социальной сферы – территориальные центры социального обслуживания населения. Они интегрировали работу многочисленных клубов и кружков в план работы отделений дневного пребывания. Многие пошли по стопам «специализированных учреждений» и открыли «институты/университеты третьего возраста» (Молодечно, Жодино, Новополоцк, Солигорск). Достаточно интересным представляется опыт Кобринского районного ТЦСОН, на базе которого был создан Центр дополнительного образования «Твой шанс» для пожилых людей и инвалидов. Очень интересная модель была выбрана в ТЦСОН Первомайского района г. Витебска, где был создан первый в Беларуси Народный социальный университет. В двух последних примерах прослеживается стремление организаторов включить представителей старшего поколения в учебные программы наравне с другими возрастными и социальными группами.

Продолжают активно работать в данном направлении организации гражданского общества и учреждения культуры. Общественные объединения преимущественно организуют обучение пожилых как составную часть более крупных проектов, не претендуя на статус «специализированного учебного центра» для данной целевой группы. Исключение составляет Институт третьего возраста, функционирующий на базе Общественного объединения «Белорусская ассоциация социальных работников» в Минске. Учреждения культуры (библиотеки, дома культуры, музеи), как правило, прибегают к проверенным формам работы, таким как читательские или иные объединения, кружки, творческие коллективы и др. Так, публичные библиотеки г. Минска, опираясь на опыт, полученный в проекте «TOLLAS», активно развивают данное направление.

Обращения к данной целевой группе со стороны учреждений образования незначительны. В большинстве случаев это школы или иные учреждения, которые пытаются использовать опыт, накопленный в проектах, для ведения не совсем традиционной деятельности. В качестве примера можно привести создание Образовательного центра для взрослых ≤55≤ на базе ГУДО «Шумилинский районный центр детей и молодежи»; Университета 50+ на базе школы №16 г. Орша; Института золотого возраста на базе Гомельского филиала Международного университета «МИТСО» и др.

Также интересным представляется вопрос, чему обучаются люди старших поколений и какие темы представляют для них наибольший интерес. Ответ на этот вопрос не является простым, поскольку данные о работе различных организаций не собираются и не обобщаются, так как и практически не ведутся исследования потребностей в обучении. Немногие доступные примеры, как правило, рассматривают образование наряду с другой социальной активностью пожилого человека. Так, в соответствии с опросом, проведенным сотрудниками ТЦСОН Первомайского района г. Минска в 2012 г. в рамках проекта «TOLLAS», участники их программ отдавали предпочтение трем тематическим направлениям: курсы оздоровления и красоты, владения компьютером и юридической грамотности. При рассмотрении программ действующих институтов третьего возраста в целом эта тенденция подтверждается. Кроме того, перечисленные курсы могут быть дополнены рядом тематических направлений, связанных с изучением истории краеведения, творческих занятий, как литература, рисование, музыка и др.

### **Перспективы и вызовы для дополнительного образования взрослых в Республике Беларусь**

Как видим, в числе пионеров достаточно масштабного, хотя и слабо организованного движения по развитию образования пожилых на сегодняшний день очень мало учреждений образования. Почему? Ответ во многом очевиден: во-первых, образование для пожилых не включено в приоритетные задачи государственной образовательной политики; во-вторых, традиционно белорусские учреждения образования ориентированы на работу с детьми и молодежью; в-третьих, учреждения дополнительного образования взрослых, несмотря на некоторые изменения в используемой терминологии и попытки соответствующей трансформации, по-прежнему сфокусированы на организации повышения квалификации и переподготовки, и пожилые (в статусе пенсионера) априори не являются их целевой группой.

Соответственно, внутри системы образования отсутствуют субъекты и провайдеры, которые бы видели развитие образования для пожилых своей задачей.

Не менее важным представляется вопрос, почему представители системы социальной защиты наряду с общественными объединениями оказались важными игроками, продвигающими доступность образования для пожилых в стране. Анализ документов, публикаций, отчетов по проектам позволяет выделить несколько факторов:

- Адресность социальной политики в Республике Беларусь (пожилые человек включен как благополучатель и клиент системы социальной защиты). В Комплексной программе развития социального обслуживания населения на 2011–2015 гг. продвигается развитие новых форм социального обслуживания пожилых людей наряду с такими, как организация отделений дневного пребывания, обслуживание на дому, поддержка различных форм совместного проживания. Так, одна из целей сформулирована следующим образом: «Создание условий для активного участия в жизни общества и комплексный подход к решению стоящих перед ними проблем». И хотя организация обучающих программ не упомянута среди возможных социальных услуг, на практике такая достаточно широкая трактовка деятельности ТЦСОН была закреплена также в индикаторах выполнения программы: «Количество культурно-просветительских мероприятий для пожилых людей, ветеранов и инвалидов». В Государственную программу о социальной защите и содействии занятости населения на 2016–2020 годы также включена глава, посвященная социальной интеграции пожилых граждан.

- Наличие подобных индикаторов в утвержденной государственной программе позволяет местным чиновникам относить обучающие программы для пожилых к новым формам социального обслуживания и внедрять их посредством использования бюджетных средств, например, в виде финансируемых из бюджета рабочих мест (пример Института третьего возраста Ленинского ТЦСОН г. Бреста).

- Косвенным, но от этого не менее важным фактором является «возраст» системы. ТЦСОНы в целом как явление следует отнести к наиболее «молодым» государственным учреждениям, которые едва насчитывают двадцать лет и находятся в постоянном поиске новых подходов, новых решений для улучшения качества жизни своих подопечных.

Важную роль в развитии обучения для старших поколений играют учреждения культуры и общественные организации, которые обеспечивают расширение тематики обучающих программ и содействуют участию пожилых людей в культурной и общественной жизни.

Соответственно, возникает вопрос: достаточно ли усилий социальных, культурных и общественных организаций, чтобы ответить на все вызовы, связанные со старением белорусского общества и обеспечить удовлетворение потребностей в обучении людей старшего поколения? Скорее нет. Прежде всего, потому что в рамках имеющейся практики следует уделять больше внимания:

- дополнительному образованию для людей предпенсионного возраста (сохранение конкурентоспособности на рынке труда, обновление профессиональных

знаний, повышение квалификации и приобретение новых квалификаций, освоение современных технологий и сохранение здоровья);

- дополнительному образованию для работающих пенсионеров в целях решения вышеобозначенных задач;

- дополнительному образованию для пенсионеров по целому спектру вопросов (сохранение общественной активности, сохранение здоровья, самостоятельность проживания и др.).

И если последнюю задачу при условии даже незначительной государственной поддержки могут с успехом решать общественные организации и учреждения культуры и социальной защиты, то вопрос сохранения и развития профессиональных компетенций стареющих белорусов должен быть задачей системы образования, прежде всего дополнительного образования взрослых. Для решения этой задачи необходимо обеспечить интеграцию принципов обучения на протяжении всей жизни в государственные программы и их реализацию посредством целенаправленных инструментов поддержки.

*Галина Веремейчик,  
Глава Представительства зарегистрированного общества  
«Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.» (ФРГ) в Республике Беларусь*

# Вместо послесловия



Плавнo и постепенно наш *книжный семинар* подходит к концу. Когда остается полчаса до того момента, как все участники (и я в том числе) скажут слова, которые они хотели сказать, я, прежде чем распрощаться, как вы уже знаете, вместе с ними подвожу итоги.



- **Что мы узнали?**
- **Что было хорошо, а что – мешало?**
- **В чем удалось продвинуться?**

Эти вопросы помогают осознать пользу обучения, понять, что теперь изменится – в жизни, в работе, в мироощущении. Если у вас есть желание ответить на эти вопросы, поделиться своими впечатлениями о пособии, буду рада.

По мере написания этой книжки для меня самой многие аспекты работы вставляли на место. То, что я часто делала машинально и по привычке, стало осознанной позицией, благодаря тому что мысленно, хотя нет, почти вживую, я обращалась к вам. И для меня это хорошая школа, хотя и далеко не первая в жизни публикация. За это – спасибо и вам, дорогие читатели-участники, и организации, которая выступила с инициативой подготовки этого пособия и творчески участвовала в его создании. Спасибо, *Представительство DVV international в Беларуси!*

Я же, подводя итоги, собираюсь, как и обещала в начале нашей встречи, ответить на вопрос:

## **Почему пожилые люди – самая любимая для меня аудитория взрослых?**

После каждого семинара и мероприятия чувствую, что работа с ними преображает меня. Я становлюсь более знающей, лучше и тоньше понимаю и чувствую. Абсолютно не прикладывая никаких усилий, помню многие истории, ими рассказанные, беседы, шутки, неожиданные реплики и пронзительные откровения.

Чувствую, что становлюсь оптимисткой, более открытой и любопытной. В чем секрет? Призывая пенсионеров к оптимизму, мы сами становимся оптимистами. Поощряя открытость и любознательность, мы сами становимся таковыми. Беседуя на разные темы с нашими пожилыми людьми, готовимся к собственной счастливой старости.

Желаю вам успехов и – продолжения разговора!

*Ольга Агапова*

# Инструменты герагога: интерактивные методы обучения

*В этом разделе собраны интерактивные методы обучения, которые подходят для работы в аудитории пожилых людей. Они сгруппированы в соответствии с этапами образовательного процесса. Как сказал один коллега, методы, которые мы используем в работе со взрослыми, это «элементы тренерского фольклора», когда авторство принадлежит всем и никому в отдельности. Названия упражнений – сугубо условны, каждый ведущий старается хранить и передавать другим, а также творчески привносить в них то лучшее, что имеет сам. Пожалуйста, изучите их, осмыслите критически и используйте только те, которые внутренне вам близки и симпатичны.*



## ФАЗА ЗНАКОМСТВА

### «Интервью в парах»

Ведущий предлагает участникам разбиться на пары (по желанию) и в течение пяти минут «взять интервью» друг у друга. Вопрос для интервью формулируется в зависимости от темы встречи. После того как участники побеседовали в парах, они возвращаются в круг, и ведущий просит их представить своего собеседника, поделиться впечатлениями.

### «История моего имени»

Ведущий предлагает участникам рассказать историю своего имени.

### «Никто не знает...»

**Цель:** активизация процесса самопознания.

**Проведение.** Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч. Он говорит:

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч, и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...».

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать несколько раз.





### «В моей сумке живет...»

**Цель:** более близкое знакомство участников, возможность для самораскрытия и переход к теме занятия.

**Количество участников:** до 15 человек.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Проведение.** Ведущий просит участников провести «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который связан с темой занятия. Что он символизирует? Почему он оказался в сумке? Участники в течение двух-трех минут обдумывают вопросы, а затем каждый из них поочередно получает слово для того, чтобы в течение одной минуты представить свой предмет.

### «Построиться по росту»

**Цель:** более близкое знакомство участников, возможность участникам сблизиться, координируя свои действия с другими. Предполагается тактильный контакт участников друг с другом.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 15–20 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Проведение.** Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту, при этом нельзя разговаривать. После того как все участники найдут свое место, ведущий дает команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание или нет, как себя чувствовали участники.

**Примечание.** Эта игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных – естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук, по числу видимых пуговиц на одежде, по ширине улыбки, по размеру обуви, по длине волос и т.д.

### «Три слова»

**Цель:** знакомство участников друг с другом; повышение активности участников и степени включенности в совместную работу.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 20–30 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Проведение.** Ведущий говорит о цели игры: каждый по очереди должен назвать три слова, каким-то образом связанные с его именем. При этом само имя называть не нужно. Все участники, после того как прозвучат три слова, дающие информацию об имени того, кто их назвал, постараются понять, как зовут этого человека, и называют его имя.

**Примечание.** Игра подходит для группы, где участники встречаются впервые.

Игра дает материал для обсуждения многих вопросов, относящихся к содержанию образовательного мероприятия: ассоциативного мышления, барьеров проявления креативности, др.

### «Игрушка»

**Цель:** дает возможность участникам познакомиться друг с другом нестандартным и очень сентиментальным образом.

**Количество участников:** 15–20 человек.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Материалы:** 20–25 разных небольших мягких игрушек, корзина для игрушек, листы А4 и ручки для каждого участника.

**Проведение.** Ведущий предлагает каждому участнику выбрать по одной понравившейся игрушке. Далее нужно в течение 5–10 минут дать имя своей игрушке, записать 3–5 положительных качеств и 1–2 отрицательных (на взгляд участника) качества, которые если изменить и добавить к положительным, то получится идеальный образ. Потом участники по желанию выбирают себе пару, и в течение нескольких минут им нужно рассказать друг другу о своей игрушке (как её зовут, какие у неё положительные качества и что хотелось бы изменить). Далее участники возвращаются в круг и по кругу по очереди представляют игрушку своего коллеги.

**Примечание:** можно обратить внимание участников на то, что чаще всего люди приписывают игрушке качества, присущие (или недостающие) им самим.



**«Объявление»**

*Цель:* дает возможность участникам познакомиться, узнать о достижениях других людей в группе, поднять самооценку.

*Количество участников:* 15–20 человек.

*Продолжительность:* 30 минут.

*Материалы:* листы бумаги, ручки по числу участников.

*Проведение.* В течение 5 минут каждый участник должен составить объявление о своих услугах (разумеется, шуточное), которое связано с темой образовательного мероприятия, отражает профессиональную уникальность, включает нечто такое, чего не может предложить другой специалист, и т.д.

Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, чтобы убедиться в том, что действительно стоит воспользоваться услугами данного специалиста.

**«Биографическое лото»**

Простое в исполнении упражнение, для проведения которого в качестве реквизита требуется настольная игра «Лото». Каждому участнику предлагается достать один бочонок наугад. Цифра, которая стоит на нем, – год прошедшего столетия. Участник должен ответить на вопрос, какое событие в этот год произошло:

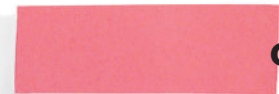
- в истории нашей страны;
- в истории семьи;
- в его личной жизни.

**«Снежный ком имен»**

*Цель:* познакомиться и запомнить имена участников; тренировка памяти, повышение самооценки.

*Количество участников:* 15–20 человек.

*Проведение.* 1. Каждому участнику нужно придумать комплимент себе, который начинается с той же буквы, что и его имя. 2. Участники называют свое имя плюс комплимент (например, «активная Александра»). 3. Участники по кругу называют всех по очереди, начиная с того, кто первый представился, и заканчивая собой («активная Александра», «ветреный Виктор» и я – «обаятельная Ольга»). Таким образом, когда круг завершен, обычно все запоминают имена участников.



## ФАЗА ВЫЯСНЕНИЯ ОЖИДАНИЙ

**«Карта ожиданий»**

*Цель:* актуализировать индивидуальные цели обучения.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность:* 10–20 минут.

*Материалы:* листы блокнота для флипчарта и стикеры разных цветов.

*Проведение.* Участникам дается задание: «Напишите на карточках 3 основных ожидания от образовательного мероприятия» (задание выполняется индивидуально). Затем участники объединяются в подгруппы (по 3–4 человека), формируя общий список ожиданий. Затем в мини-группах в той же последовательности обсуж-

дают и записывают опасения. По окончании работы представляют списки группе. Ведущий фиксирует на флипчарте все ожидания и опасения участников, объединяя их в смысловые группы. После этого ведущий комментирует получившуюся «карту ожиданий», соотнося ее с собственными образовательными задачами.

#### **«Ожидания и перспективы»**

*Цель:* выяснить ожидания и опасения участников образовательного мероприятия.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 20–30 минут.

*Материалы:* карточки по числу участников.

*Проведение.* Участники отвечают на вопросы на карточках и записывают свои мысли: «Я буду очень доволен (довольна), если в результате семинара ...»

На карточке другого цвета написано: «Мне будет приятно присутствовать на занятии, если участники (ведущие) ...»

Ведущий просит через 10 минут закончить эти незаконченные фразы.

Каждый участник читает свои ожидания. Ведущий выясняет у группы, насколько это реально и есть ли в группе еще кто-либо, кто хотел бы того же.

*Примечание.* Все карточки можно прикрепить к листам блокнота флипчарта.

Нужно следить, чтобы формулировки имели исключительно позитивную направленность.

#### **«Алфавит предпочтений»**

*Цель:* помочь участникам узнать что-то новое друг о друге и включить их совместную деятельность.

*Количество участников:* 8–20 человек.

*Продолжительность:* 10–30 минут в зависимости от размера группы.

*Материалы:* листы бумаги формата А3, карандаши или маркеры.

*Проведение.* Ведущий делит группу на мини-группы по 3–4 участника и дает каждой группе лист бумаги и маркеры.

Каждая тройка должна как можно быстрее придумать на каждую букву (кроме «Ъ», «Ы», «Ь») что-то, что нравится в образовательном процессе всем участникам: например «А» – активность, «Б» – будущее и т.д. После этого группа изображает на листе буквы алфавита, схематические рисунки, иллюстрирующие предпочтения группы, и презентует свою работу всем остальным.

*Примечание.* Можно записывать на каждую букву алфавита не те предпочтения, которые есть у всех членов группы, а те, которые есть хотя бы у одного. В этом случае можно сопроводить метод выводом о том, что все мы разные, имеем много личных предпочтений и особенностей, и мини-лекцией о том, как найти подход к разным типам посетителей музеев, выставок и т.п.

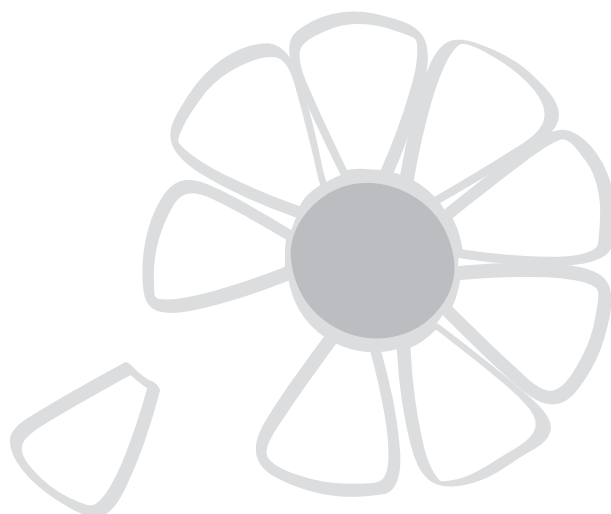
#### **«Любит – не любит...»**

*Цель:* выяснить ожидания, опасения обучающихся для того, чтобы процесс обучения был эффективным.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 10–30 минут.

*Материалы:* самоклеящаяся или цветная бумага в виде лепестков ромашки – красная для «любит», синяя – «не любит», ножницы, скотч (если нет самоклейки).



**Проведение.** Каждый участник сообщает группе, что он/она любит и что не любит, когда он становится участником образовательного процесса в группе. Написать это следует на соответственно красных или синих лепестках. После самостоятельной работы ответы приклеиваются к желтой серединке ромашки «ожидания» и белой серединке ромашки «опасения». Тем самым у ведущего появятся представления о том, какие могут быть опасения и ожидания участников.

#### **«Карта целей»**

**Цель:** выразить цели обучения и совместной работы.

**Количество участников:** 8–14 человек.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Материалы:** планшет для флипчарта и маркеры. Можно закрепить на стене несколько листов, чтобы было больше места для создания карты.

**Проведение.** Ведущий предлагает участникам в течение минуты молча подумать о том, что может быть для них важной личной целью обучения и работы на этом образовательном мероприятии. Ведущий объявляет, что нужно создать группой совместную карту для дальнейшей работы. В середине листа рисуется овал и в нем пишется название мероприятия. После этого начинается импровизация: каждый участник может подойти и написать свою цель (при этом помня, что должна получиться карта). Нужно решить, на каком расстоянии от центральной темы будет располагаться каждая конкретная цель. Тот, кто пишет свою цель, может думать вслух и делиться с остальными участниками своими размышлениями, ожиданиями, опасениями. Кроме того, можно нарисовать для своей цели подходящее оформление, можно также графически соединить свою цель с темой с помощью разных линий. Можно соединить свою цель с целями других или «привязать» ее к уже имеющимся линиям связи. Тот, кто записал свою цель, освобождает место следующему участнику. После того как все напишут по одной цели, можно внести в карту дополнительные цели участников. В конце образовательного мероприятия проводится обсуждение карты и осуществляется обратная связь.

**Примечание.** Участники сидят в кругу. Цель – поощрение спонтанности. Техника – постепенное создание «карты» целей. Участники могут подумать над тем, как цели взаимосвязаны, дополняют ли они друг друга, в чем их противоречие.

### **«Предубеждения и страхи»**

*Цель:* дать возможность участникам высказать представления/предположения о программе образовательного мероприятия, сформировать благоприятную атмосферу и дать возможность привыкнуть участникам друг к другу в малой группе.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 20–30 минут.

*Материалы:* листы блокнота для флипчарта, маркеры.

*Проведение.* Ведущий делит участников на небольшие группы по 4–6 человек.

Каждая группа выбирает человека, ведущего записи на больших листах. Нужно быстро дать ответы на вопрос: «Какие страхи, беспокойства или предубеждения были у вас до того, как вы пришли на сегодняшнюю встречу?» Каждый в мини-группе высказывает свои мысли, один записывает.

После этого те, кто записывал на листах, зачитывает записи в кругу всей группы. Это дает прекрасную возможность для ведущего учесть запросы обучающихся и показать, как семинар или иное мероприятие затрагивает эти страхи и каким образом можно снять эти опасения.

### **«Выбери расстояние»**

*Цель:* первое знакомство с темой образовательного мероприятия.

*Количество участников:* 10–20 человек.

*Продолжительность:* 10–15 минут.

*Материалы:* заранее заготовленный символ темы образовательного мероприятия.

*Проведение.* Преподаватель заранее выбирает какой-либо символ, соответствующий теме (проблеме) образовательного мероприятия. Этот символ ставится в центре помещения, в котором проводится образовательное мероприятие. Участникам предлагается встать на таком расстоянии от предмета, которое отражает уровень их знакомства с темой, представления о ней. Для упрощения задания можно на каком-то расстоянии поставить на полу нулевую отметку. Затем участники по очереди одним предложением объясняют, почему они выбрали именно это место по отношению к нулевой отметке.

## **ФАЗА ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛ РАБОТЫ В ГРУППЕ**

### **«Правила»**

*Цель:* сформулировать правила работы на образовательном мероприятии.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность:* 10 минут.

*Материалы:* заранее заготовленные карточки с определениями, коробка или красивый пакет, бумажный скотч.

**Проведение.** Ведущий говорит о необходимости принятия правил работы, которые будут способствовать созданию комфортной и безопасной обстановки в группе. Все участники будут придерживаться их на протяжении всего времени обучения. Затем по очереди участники вытягивают по одной бумажке (на них написаны «полнота информации», «аккуратность», «добровольное участие в групповой работе», «доброжелательная атмосфера», «открытость», «искренность», «порядочность», «взаимоуважение» и пр.) и по одному или в мини-группах дают толкование этих понятий и отвечают на вопрос: что мы должны сделать, чтобы это стало реальностью? Затем эти понятия прикрепляются к плакату с названием «Правила работы на образовательном мероприятии».

### «Наш кодекс»

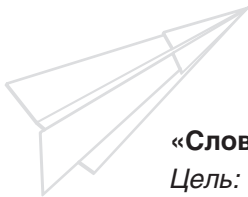
**Цель:** сформулировать правила работы на образовательном мероприятии.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 15–20 минут.

**Материалы:** большой лист бумаги (формат А3), цветные маркеры, бумажный скотч.

**Проведение.** Ведущий просит участников сформулировать правила работы, при соблюдении которых все они себя будут чувствовать комфортно. Обычно сам ведущий предлагает первое правило, например: «мобильные телефоны должны быть выключены или переведены в беззвучный режим». Если участники согласны, правило записывается на большом листе. Ведущему следует подчеркнуть, что все сформулированные правила – это «наши» правила, мы сами их выработали, чтобы удобнее было работать. Лист с правилами вывешивается на видном месте и остается до конца обучения. Если правила нарушаются, то есть возможность обратиться к ним снова.



### «Слова-убийцы»

**Цель:** обсуждение планов работы.

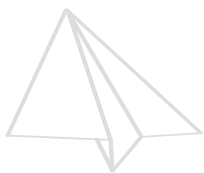
**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Материалы:** большой лист бумаги (формат А3), цветные маркеры, бумажный скотч.

**Проведение.** Этот метод наиболее уместен, когда обсуждаются перспективы будущей работы, разрабатываются идеи будущих проектов, когда необходимо выработать как можно больше свежих идей.

Ведущий объясняет цель задания: «Каждый из нас знает, что слова могут возродить человека к жизни, могут вдохновить, а могут, наоборот, создать блокировки, которые не позволят двигаться дальше. Случалось ли нам сталкиваться с такими словами, с такими ситуациями? Какие слова или выражения можно образно назвать «убийцами»?» Участники приводят примеры («Это глупо!», «Не получится», «Никто на это не даст денег» и т.д.), ведущий записывает их на большом листе. После того как участники перечислят все «слова-убийцы», лист нужно демонстративно вынести за дверь.



## ФАЗА ВХОЖДЕНИЯ В ТЕМУ

### «Предварительный мозговой штурм»

**Цель:** первое знакомство с темой образовательного мероприятия.

**Количество участников:** 10–20 человек.

**Продолжительность:** 10–20 минут.

**Материалы:** цветные маркеры, большие листы бумаги (формат А3).

**Проведение.** Ведущий задает общий вопрос по теме, например: «Как вы понимаете, что такое ... (слово, связанное с темой семинара)?». Ответы группы в виде ключевых слов записываются на большом листе бумаги. Желательно, чтобы этот «штурм» продолжался до тех пор, пока большинство из действительно важных понятий не будут написаны на листе. После этого ведущий может прокомментировать их, расположить в определенном (в соответствии с логикой дальнейшего знакомства с темой) порядке. Затем можно обобщить этот предварительный материал и переходить к информационному блоку.

### «Колесо жизни»

Каждый участник работает индивидуально. Задания:

- 1) На чистом листе бумаги нарисуйте круг.
- 2) Назовите 8 главных областей **вашей** жизни.
- 3) Выберите один сектор (область жизни), который можно улучшить.
- 4) Нарисуем новый круг. Из каких видов (аспектов...) состоит этот сектор? Выделите в нем три сферы, которые надо улучшить.
- 5) Вопросы для обсуждения в парах и в малых группах: В каком направлении хочется двигаться? Что конкретно можно улучшить, что нужно сделать? От чего зависит успех?
- 6) Нарисуем новое колесо. Назовите 8 первых действий, которые надо предпринять в первую очередь. Реалистичны ли они? Возможны ли? Если да, то когда? Что должно быть результатом деятельности?

Таким образом пошагово происходит анализ реальности, выбор приоритета деятельности, переход к осмыслению возможностей, и, в заключение, участник берет на себя обязательства по их достижению.



**«Хранилище забот»**

*Цель:* обратить внимание на посторонние мысли, сформулировать их и «разгрузить» участников.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 10–20 минут.

*Материалы:* для каждого участника по пять самоклеящихся листочков.

*Проведение.* Ведущий обсуждает с группой разные способы включения в групповую работу. Часто приходится потратить время на то, чтобы участники смогли полностью сконцентрировать внимание на теме занятия, освободиться от посторонних мыслей, отвлекающих его в данный момент от обучения.

Ведущий предлагает участникам прояснить организационные вопросы (Как долго будет длиться семинар? Где можно будет пообедать? Возможно ли записать материалы на диск?). Затем ведущий обращает внимание на то, что работа группы пройдет эффективнее и спокойнее, если попытаться избавиться от посторонних мыслей, и предлагает участникам написать о своих тревогах и заботах на листочках (по одной на лист, имена не указывать). Позднее участники положат их в «хранилище» и желающие смогут забрать их после встречи. Это символическое действие поможет им на время встречи освободиться от забот.

*Примечание.* «Хранилищем» может быть плакатный лист, куда крепятся записки, или коробка. Во многих случаях эта техника действительно эффективно «разгружает» участников. Если вы решите создать такое «хранилище», нужно заранее сообщить участникам, будете ли вы читать записки (они могут дать вам важную информацию о группе).

**«Ассоциации»**

*Цель:* сформировать у участников ассоциации с темой образовательного мероприятия.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность:* 10–15 минут.

*Материалы:* цветные маркеры, большие листы бумаги (формат А3).

*Проведение.* Ведущий пишет на доске ключевые понятия, имеющие отношение к теме, и просит участников записать на карточках возникающие у них ассоциации относительно каждого из этих понятий (по очереди). Ассоциации могут быть из самых разных сфер жизни. На следующем этапе участники делают очередной шаг к новому материалу, например, они должны ответить на вопрос: что общего в названных словах, какое понятие ближе всех по смыслу, и т.д.

**«Ассоциации» – 2**

*Цель:* сфокусировать внимание участников на теме образовательного мероприятия.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность:* 10–15 минут.

*Материалы:* любые небольшие предметы (игрушки, канцелярские товары, сувениры и т.д.) по количеству участников; предметы заранее положить в пакет или мешок.

*Проведение.* Участники по очереди, не глядя, достают одну вещь. После этого они показывают всем свою вещь и отвечают на вопрос: Какая связь между этой вещью и темой занятия? (Вопрос может быть сформулирован более точно, например: какие ассоциации с темой занятия вызывает предмет?).

### **«Фотографии»**

Данный метод позволяет инициировать начало дискуссии по определенной теме. В начале упражнения ведущий раскладывает на полу фотографии по определенной тематике и просит участников обойти по кругу и рассмотреть картинки. После этого ведущий просит подойти к одной из них. Далее в зависимости от темы работа может строиться следующим образом:

- участники в малых группах обосновывают свой выбор (почему я выбираю эту картинку?);
- участники отмечают главное и второстепенное на изображении;
- участники обсуждают конкретный вопрос, отталкиваясь от изображения.

### **«Алфавит»**

*Цель:* сформировать у участников ассоциации с темой образовательного мероприятия.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность:* 10–15 минут.

*Материалы:* цветные маркеры, большие листы бумаги (формат А3).

*Проведение.* Ведущий предлагает участникам (индивидуально или в группе) вспомнить как можно больше слов (понятий, определений и т.д.), связанных с темой занятия, и расположить их на листе в алфавитном порядке. Заполнив свои листы, участники знакомят других с полученными результатами.

### **«Неоконченные предложения»**

*Цель:* вхождение в тему образовательного мероприятия.

*Количество участников:* 10–20 человек.

*Продолжительность:* 10–15 минут.

*Материалы:* цветные карточки, маркеры, большие листы бумаги (формат А3).

*Проведение.* Ведущий пишет на листе блокнота (или нескольких) начало предложения, относящееся к теме образовательного мероприятия. Участники получают задание закончить предложение. Предложения записываются на карточках и в дальнейшем служат основой для обсуждения, выяснения уровня подготовленности участников и т.д. Например, «Тема меня интересует, потому что ...», «На практике я уже пробовал ...», «Я уже знаю, что ...» и др., в зависимости от тематики и задач занятия.

### **«Искусство мозаики»**

*Цель:* сплочение команды; построение эффективной командной работы.

*Количество участников:* 15–20 человек.

*Продолжительность:* 30–40 минут.

*Материалы:* листы блокнота, акварельные краски, кисточки, стаканчики для воды, цветные маркеры.

*Проведение.* Ведущий назначает из группы четырех человек, которые будут экспертами. Остальных участников он делит на три мини-команды. Экспертов просят выйти в коридор, где ведущий показывает фрагменты большой картины. Картина разрезана на четыре произвольные части, и каждый из экспертов видит только свой фрагмент. Он должен посмотреть на него в течение двух минут, запомнив как можно больше деталей. После этого фрагмент убирают. Эксперты не могут об-



щаться друг с другом, поэтому у них нет представления об изображении в целом. После этого эксперты по очереди возвращаются в аудиторию, и каждый подробно рассказывает о том, что он запомнил. Команды кратко записывают их рассказы. Задача командам – нарисовать всю картину целиком, как можно точнее передав предметы, их взаимное расположение и цвета. После рассказа экспертов команды могут посылать к ним своего члена с вопросами. Вопросы можно было задавать только одному эксперту, чтобы у них не было возможности консультироваться друг с другом. В конце команды демонстрируют свои картины, а эксперты оценивают, насколько точно участники передали их фрагменты. При этом экспертам не разрешается критиковать, им следует лишь отметить то, что было сделано верно. Результаты работы обсуждаются в форме групповой дискуссии.

#### **«Коллаж»**

*Цель:* формирование нового видения темы образовательного мероприятия.

*Количество участников:* 15–20 человек.

*Продолжительность:* 30–40 минут.

*Материалы:* ножницы, клей, скотч, цветные маркеры, листы блокнота, воздушные шары, нитки, журналы и газеты, которые можно разрезать.

*Проведение.* Ведущий образовательного мероприятия делит участников на мини-команды по 3–5 человек. Каждой команде необходимо сделать из всех доступных материалов коллаж по теме, которую называет ведущий. По окончании работы организуется выставка коллажей, при этом каждая группа представляет свое творение.

#### **«Рисунок в 4 руки»**

*Цель:* построение эффективной командной работы. Тренировка взаимопонимания участников при командной работе.

*Количество участников:* 15–20 человек.

*Продолжительность:* 30–40 минут.

*Материалы:* листы блокнота, разноцветные маркеры, акварельные краски, кисточки, стаканчики для воды, скотч.

*Проведение:* ведущий делит участников на команды по 3–4 человека. Участникам команды необходимо встать вокруг отдельного стола, на котором лежит чистый

большой лист блокнота. У каждого участника в руке фломастер. Ведущий называет тему, на которую командам необходимо нарисовать картину. Условие: все участники мини-группы рисуют одновременно на одном листе. Разговаривать в процессе нельзя! Задача команды – за определенное время (3–5 минут) молча нарисовать полноценную картину по заданной теме.

После окончания создания картин команды презентуют получившиеся результаты, а также каждый член мини-команды рассказывает о своих ощущениях во время работы. Было ли ему комфортно? Как шла работа? Сразу ли каждый участник команды понял замысел картины и включился в работу? И т.п.

Ведущий после дискуссии подводит итог работы и дает свои комментарии относительно результатов работы команд.

#### **«Выставка плакатов»**

*Цель:* представление результатов работы малых групп.

*Количество участников:* 15–20 человек.

*Продолжительность:* до 30 минут.

*Материалы:* листы блокнота, цветные маркеры, акварельные краски, стаканчики для воды, кисточки.

*Проведение:* ведущий делит участников на мини-команды по 4–5 человек и просит оформить плакат по теме встречи. После завершения групповой работы все команды вывешивают свои плакаты на стену. Краткие тезисы, рисунки, символы, использование цветных изображений повышают внимание остальных участников, которые рассматривают плакаты. Ведущий приглашает участников познакомиться с плакатами коллег. У каждого плаката обязательно находится один участник из команды, он при необходимости отвечает на вопросы. Участники обходят выставку, не торопясь знакомятся с плакатами.

При этом участники самостоятельно решают, каким произведениям уделить больше внимания.



## **ФАЗА ПЕРЕДАЧИ И ГРУППОВОЙ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ**

#### **«Немая дискуссия»**

*Цель:* сформировать мнение, утверждения, вопросы участников по новой теме.

*Количество участников:* 10–20 человек.

*Продолжительность:* 15–20 минут.

*Материалы:* цветные карточки с заданиями, большие листы бумаги (формат А3), склеенные вместе, бумажный скотч, цветные маркеры.

*Проведение.* Ведущему необходимо разделить участников на мини-группы (по 4–5 человек). Каждая группа получает задание (задачу, проблему), связанное с новой информацией, написанное на карточке. Участники мини-группы собирают-

ся вокруг стола, к которому прикреплен большой лист бумаги, обдумывают задание и молча, не обсуждая возможные варианты ответов, пишут свои предложения (ответы) на листе в виде ключевых словосочетаний или коротких предложений. Когда все ответы записаны, участники обходят стол по кругу, читают ответы других и пишут свои комментарии, дополнения. Если что-то неясно, они могут, опять-таки, только письменно задать вопрос и получить ответ. После того как листы заполнены и участники полностью «высказались», плакаты вешают на стену, преподаватель их комментирует и вносит свои дополнения.

#### **«Листок с секретом»**

*Цель:* актуализация имеющихся у участников знаний по теме, обмен опытом.

*Количество участников:* 10–15 человек.

*Продолжительность:* 15–20 минут.

*Материалы:* цветные карточки, маркеры.

*Проведение.* Ведущий предлагает участникам разбиться на пары. Каждый участник получает лист бумаги, на котором он должен записать вопросы, касающиеся темы образовательного мероприятия. Потом пары обмениваются листками и пытаются ответить на вопросы друг друга. Те вопросы, которые остаются без ответа, передаются ведущему. Он может их проанализировать, прокомментировать, учесть при передаче информации.



#### **«Спорные утверждения»**

*Цель:* сформировать отношение участников к различным вопросам по теме образовательного мероприятия.

*Количество участников:* 10–20 человек.

*Продолжительность:* 15–20 минут.

*Материалы:* заранее подготовленные плакаты с утверждениями.

*Проведение.* Ведущий заранее готовит четыре плаката, на которых написаны следующие утверждения:

- «Совершенно согласен»
- «Согласен, но не полностью»
- «Совершенно не согласен»
- «Не знаю, не понимаю, не уверен»

Эти плакаты развешиваются в разных углах помещения, где проходит занятие. Далее ведущий зачитывает по одному утверждению, касающемуся темы образовательного мероприятия. Прослушав их, участники должны встать и подойти к тому утверждению, которое соответствует их точке зрения. Ведущий просит объяснить, почему участники выбрали именно этот «угол». Выслушав различные точки зрения, участники могут изменить свою позицию и, соответственно, перейти в другой угол.

#### **«Карта сознания»**

*Цель:* сбор информации.

*Количество участников:* упражнение подходит для работы в мини-группах и в форме индивидуальной работы.

*Продолжительность:* в зависимости от темы 10–15 минут.

*Материалы:* большой лист бумаги, фломастеры.

*Проведение.* В центре большого листа бумаги рисуется круг, а в нем – обсуждае-

мая тема. Ключевые слова (понятия), которые помогают увидеть картину целиком, размещаются вокруг. Более частные вопросы (аргументы, черты) пишутся рядом с ключевым словом, к которому они относятся. Взаимные связи показываются линиями, стрелками, пунктирными линиями. «Карта сознания» дает возможность наглядно увидеть все аспекты обсуждаемой темы, включить все мнения и опыт участников.

#### «Светофор»

**Цель:** сформировать отношение участников к различным вопросам по теме образовательного мероприятия.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 10–15 минут.

**Материалы:** цветные карточки красного, желтого и зеленого цвета (по одной карточке каждого цвета для каждого участника).

**Проведение.** Каждый участник получает три карточки (красного, желтого и зеленого цвета). После того как ведущий знакомит участников с «порцией» новой информации, они по просьбе ведущего поднимают соответствующую карточку (зеленая – «да, согласен», красная – «стоп, не понял», желтая – «сомневаюсь, не совсем понятно»). При необходимости ведущий может попросить участников объяснить свою позицию.



#### «Улы»

**Цель:** быстрый сбор информации, возможность получения обратной связи в экспресс-режиме.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 5–10 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Проведение.** Ведущий предлагает участникам поделиться с соседями своими впечатлениями. В таких мини-командах обсуждается какой-либо вопрос, отношение к услышанному. Пример: Что для меня лично связано с только что сказанным? Что меня взволновало? Какие у меня есть вопросы к ведущему? После того как работа в мини-командах заканчивается, участники садятся в круг. Представители от каждой мини-команды по очереди обобщают результаты обсуждения.

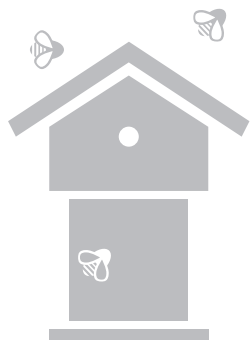
**Варианты.** Этот метод можно использовать до начала или во время инпутов, чтобы активизировать обучающихся, чтобы дать возможность выразить спонтанные реакции и эмоции.

**Примечания.** При использовании этого метода у участников снижается психологический барьер и смущение при необходимости выступать в малой, а затем большой группе.

#### «Инфо-карусель»

**Цель:** избегание монотонности при передаче информации (инпуте), практическая работа участников образовательного мероприятия по теме, развитие навыков работы с информацией.

**Количество участников:** не ограничено.



**Продолжительность:** от 1 часа до одного дня в зависимости от темы образовательного мероприятия.

**Материалы:** столы, стулья, информационные материалы.

**Проведение.** Ведущий раскладывает в разных помещениях или на разных столах привлекательно оформленные информационные материалы, связанные с темой образовательного мероприятия (книги, журналы, рисунки, наглядные пособия, задания). Ведущий делит участников на мини-команды по числу помещений или столов. Каждая мини-команда за своим столом знакомится с информацией и выполняет поставленные задания. По истечении отведенного времени каждая мини-команда заканчивает работу за своим столом и переходит к другому. Группы работают до тех пор, пока каждая из них не побывает за каждым информационным столом.

**Примечание.** В мини-командах лучше идет сосредоточенная работа и знакомство с информацией.

Перемена места – помещения или стола – дает не только физическую разрядку, но и способствует коммуникации в непринужденной обстановке (происходит неоднократное завершение определенной ситуации общения, каждый раз при переходе к новому столу можно начать все заново). Если на столах лежат листки с рабочими заданиями, то их текст должен быть сформулирован очень ясно и определенно (ведущий все время находится в помещении, чтобы в случае необходимости прийти на помощь). Этот метод требует тщательного подбора учебных материалов.

#### **«Вспомним школу»**

**Цель:** повторение и усвоение изученного теоретического материала.

**Количество участников:** до 15 человек.

**Материалы:** заранее подготовленные карточки размером 10x10 см по числу участников, ручки.

**Проведение.** После этапа передачи информации ведущий просит каждого участника на листочке бумаги написать один вопрос по теме, которая обсуждалась в пленуме (после презентации, сообщения и т.д.). После этого все вопросы перемешиваются и раскладываются на столе, как на экзамене в школе. Каждый участник наугад берет карточку с вопросом, читает вслух и отвечает. При необходимости остальные участники и/или ведущий дополняют его ответ.

## **РАЗМИНКИ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ, СОЗДАНИЕ ОТКРЫТОЙ ДРУЖЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ**

#### **«Елочка»**

**Цель:** дать участникам возможность немного подвигаться, переключить свое внимание. Помочь участникам лучше почувствовать друг друга.

**Количество участников:** любое.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Проведение.** Все участники сидят или стоят в общем кругу. Ведущий просит всех



хором начать рассказывать любой хорошо известный всем стишок (например, это может быть текст песни «В лесу родилась елочка»).

После того как все подстроились друг под друга и нашли общий темп, ведущий сообщает следующее задание: участникам нужно вставать со стульев (либо если участники стоят, то садиться на стулья) каждый раз, когда в тексте появляется буква «о» (можно другие буквы)

#### **«Летающие игрушки»**

*Цель:* активизация участников.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 5–10 минут.

*Материалы:* 5–6 маленьких плюшевых игрушек или мячиков.

*Проведение.* Участники стоят в общем кругу. Ведущий бросает мягкую игрушку одному из участников, который ловит ее и кидает следующему и т.д., пока игрушка не побывает у каждого из участников и не вернется обратно к ведущему. Когда игрушка возвращается к ведущему, он снова кидает ее тому участнику, который кинул вначале, и просит группу повторить и запомнить последовательность, кидая игрушку как можно быстрее, затем спрашивает группу, могут ли они еще ускорить темп. После того как группа достигает максимального темпа, ведущий сразу вслед за первой игрушкой кидает вторую, после нее третью и всех остальных, в результате чего игрушки летают везде, а участники приходят в состояние веселого сумасшествия.

*Примечание:* можно проводить игру под музыкальное сопровождение.

*Вариант:* в момент бросания участник называет имя того, к кому летит игрушка.

#### **«7up»**

*Цель:* разминка направлена на концентрацию внимания и скорость реакции, помогает создать рабочий настрой.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 5–10 минут.

*Материалы:* не требуются.

*Проведение.* Участники становятся в круг. Нужно будет посчитать по порядку до 100. Каждый человек, которому выпало число 7, кратное 7 или в составе которого есть цифра 7 (1, 7, 14, 21, 27, 28 и т. д.), говорит вместо числа «7UP». Тот, кто ошибается, лишается права открывать рот до конца игры и произносит числа вслух, но с закрытым ртом (вариант: молча, одними губами). После удачной попытки, когда участники поняли последовательность выполнения, нужно постараться посчитать за 1–2 минуты, в зависимости от количества участников.

*Примечание:* дольше 10 минут проводить не рекомендуется, так как разминка может наскучить участникам. Должна быть очень четкая инструкция. Иначе участники запутаются в «штрафных санкциях»

#### **«Все наоборот»**

*Цель:* упражнение помогает участникам взбодриться после напряженной статичной работы.

*Количество участников:* любое.

*Продолжительность:* 5 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Проведение.** Группа стоит в общем кругу. Ведущий предлагает провести разминку, подвигаться, но с одним условием: все надо будет делать «наоборот», например: «сделать шаг вперед» (участники должны сделать шаг назад), «опустить левую руку» (значит – поднять правую) и т.д.

### «Ручки»

**Цель:** усиление динамики группы после перерыва. Выработка стратегий командного взаимодействия.

**Количество участников:** любое.

**Продолжительность:** 10–15 минут.

**Материалы:** ручки или другие мелкие предметы.

**Проведение.** Необходимо взять ручки или какие-либо мелкие предметы. Объединиться по парам. Удерживая предметы только указательными пальцами, надо одновременно сесть и одновременно встать, не уронив предметы. Затем это же упражнение выполняется по три человека. На следующем этапе это же упражнение выполняется всей группой.

**Примечание:** можно обсудить в кругу стратегии поведения.



### «Достать звезду»

Участники должны встать, поставить ноги на ширину плеч. Поднять руки над головой, потянуться вверх. Теперь нужно потянуть правую руку вверх, как будто хочется достать с неба звезду. Потом расслабить правую руку и сторону тела, поднять левую. Представить себе, что снова хотите достать звезду. Дышать нужно равномерно и глубоко. Это упражнение помогает расслабить руки, плечи, позвоночник, стимулирует кровообращение и дыхание.

### «Земля, воздух, огонь, вода»

**Земля.** Участникам нужно почувствовать контакт с землей. Нужно сильно давить ногами в пол, стоя на месте, пошаркать... Это действие придает нам уверенность и стабильность.

**Воздух.** Участники стоя начинают глубоко дышать. Каждый представляет, что его тело – большая губка, которая впитывает воздух. Каждый старается услышать, как воздух входит все глубже, заполняет грудь, проникает к кончикам пальцев на руках, на ногах...

**Огонь.** Участники двигаются наподобие язычков пламени, быстро перемещаются.

**Вода.** Участники представляют себе, что находятся в воде, делают мягкие свободные движения, следя за тем, чтобы двигались суставы.

### «Равновесие»

Символическое упражнение, которое поможет обрести внутреннее равновесие. Участники должны сесть на край стула и начать раскачиваться из стороны в сторону. Постепенно нужно уменьшать амплитуду движений и приблизиться к центру, одновременно вытягивая позвоночник вверх. В позе полного равновесия нужно остаться в течение одной минуты.

### Упражнение для расслабления глаз

Участникам нужно потереть одну ладонь о другую, разогреть руки. Потом нужно положить локти на стол и сложенными лодочкой ладонями мягко прикрыть закрытые глаза. Упражнение дает приятное облегчение глазам; его можно усилить, делая глубокий вдох/выдох.

### «Географическая карта»

Ведущий предлагает участникам на географической карте отметить при помощи стикеров города и местности, связанные с конкретной тематикой (история семьи, профессиональная деятельность и т.д.). Как правило, обращение к этому методу позволяет не только наглядно проследить историю жизни, но и помочь установлению теплой дружеской обстановки. Когда в процессе работы выясняется, что кто-либо из участников «тоже там работал», родом из тех же мест, то это рождает взаимный интерес участников друг к другу, что помогает дальнейшей работе.

### «Танец рук»

Фактически это не метод, а целый комплекс упражнений, которые можно трансформировать в зависимости от конкретной задачи и от способности ведущего исполнять задания\*. Целью разминки может быть расслабление (особенно полезно во время компьютерных уроков), развитие мыслительной деятельности (обоих полушарий головного мозга), переключение внимания и отдых. Существует два подхода:

1. Под музыку выполняются движения пальцами вслед за ведущим (повороты кистей, постукивание и «подталкивание», сгибание и разведение пальцев, перекрестные движения пальцами).

2. «Спонтанные танцы» пальцами рук, когда помимо пользы для здоровья и релаксации еще развивается творческое воображение. Одна из возможностей – задать тему (например, «Танец рептилий») и под соответствующую музыку предложить участникам начать танец руками.

\*См. видеоуроки по танцам для рук и пальцевому фитнесу в Приложении «Инструменты герагога: ссылки».

## ФАЗА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

### «Мудрый совет»

*Цель:* осознание участниками результатов групповой работы.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность:* 20 минут.

*Материалы:* листы блокнота, цветные маркеры.

*Проведение.* Ведущий объясняет участникам, что главный смысл обучения – приобретение и осознание опыта, потому что в дальнейшем, в реальной жизни, они смогут действовать по-другому, учитывая полученный опыт.

Ведущий предлагает участникам представить себе, что внутри них звучит мудрый голос, который хотел бы помочь им обогатить их жизнь. Этот голос дает им совет на ближайшее будущее, основываясь на ощущениях и впечатлениях, полученных в ходе образовательного мероприятия. Что же говорит этот голос? Участникам необходимо занять удобную позу, расслабиться и в течение 5–10 минут внимательно прислушаться к своему внутреннему мудрому голосу. После этого каждому



необходимо записать услышанное на листах бумаги. Когда все участники закончили свои записи, ведущий просит озвучить мудрые советы «внутренних голосов».

#### **«Комплимент»**

*Цель:* промежуточное подведение итогов, снятие внутренних барьеров и предубеждений.

*Продолжительность:* 20–25 минут в зависимости от количества человек в группе.

*Материалы:* листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

*Проведение.* Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «а зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека, которое он заметил во время групповой работы. В конце работы каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

#### **«Письмо самому себе»**

*Цель:* разработка плана действий на перспективу с учетом полученного опыта.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность проведения:* 15–20 минут.

*Материалы:* листы бумаги, ручки, конверты с марками.

*Проведение.* Ведущий предлагает участникам написать письмо самим себе. В этом письме каждый участник в свободной форме:

а) перечисляет новые знания, умения, идеи, опыт, которые он получил во время обучения;

б) описывает, как полученный опыт он собирается применить на практике в течение ближайших трех месяцев.

Каждый участник кладет свое письмо в конверт с маркой и пишет свой почтовый адрес. Через три месяца ведущий отправляет письма по почте.

#### **«А еще я хотел сказать...»**

*Цель:* помочь участникам выявить те моменты, которые остались непроработанными в ходе образовательного мероприятия. Завершить то, что осталось незавершенным, невысказанным.

*Количество участников:* не ограничено.

*Продолжительность проведения:* 15 минут.

*Материалы:* не требуются.

*Проведение.* Ведущий образовательного мероприятия просит участников сесть в круг и предлагает им поговорить о том, что они не успели сказать/обсудить/спросить в ходе образовательного мероприятия. До того, как мысли будут озвучены, участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и поэтапно вспомнить прошедшее образовательное мероприятие. Как правило, у каждого участника есть моменты, которые «тронули» его сильнее всего, в том числе и в отношении недосказанного. После такой своеобразной медитации участники по очереди в свободной форме высказывают свои мысли.

### «Повар»

Обратная связь организуется в виде метафорических «советов» повару относительно рецепта «блюда» (то есть проведенного семинара):

- Этих ингредиентов было слишком много...
- Я бы добавил...
- Это моя (не моя) кухня! (нужное подчеркнуть).
- Поясните, пожалуйста ...

### «ХИМС»

**Цель:** подвести итоги образовательного мероприятия, отметить положительные моменты образовательного мероприятия, а также то, что можно было бы улучшить.

**Количество участников:** не ограничено.

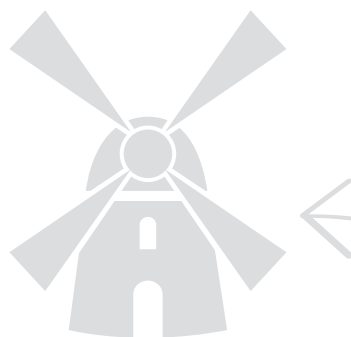
**Продолжительность:** 15–20 минут.

**Материалы:** цветная бумага, маркеры, скотч.

**Проведение.** Ведущий образовательного мероприятия пишет на листе флипчарта «ХИМС» и дает расшифровку:

- Х – хорошо
- И – изменить
- М – мешало
- С – уношу с собой

Затем предлагает участникам на карточках из цветной бумаги написать, что для них было хорошо, чего бы хотелось еще или хотелось бы изменить, а также кратко высказать свое свободное мнение о произошедших с ним на образовательном мероприятии событиях. После того как карточки участников готовы, они озвучивают написанное и прикрепляют карточки в три колонки.



### «Мельница»

**Цель:** выяснить впечатления и эмоциональный настрой участников.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 20–25 минут.

**Материалы:** лист блокнота, маркеры.

**Проведение.** Ведущий образовательного мероприятия рисует на листе блокнота мельницу. Число лопастей у мельницы должно соответствовать количеству вопросов, на которое ведущий хотел бы получить ответы участников. В центре круга, к которому примыкают лопасти, пишется начало вопроса, например, «Насколько я доволен...».

А далее около каждой лопасти мельницы вопрос дописывается. Например:

- атмосферой на образовательном мероприятии;
- результатами работы;
- условиями;
- работой ведущего;
- своей работой;
- содержанием;
- ...

Каждому участнику ведущий предлагает подойти к мельнице и поставить на каждой лопасти маркером отметку в зависимости от своего самочувствия: чем ближе отметка к центру мельницы, тем выше попадание «в цель», чем дальше от центра – тем ниже оценка. Общий вид «Мельницы» представляет собой наглядную картину, выявляет основные тенденции при оценке работы по отдельным ее аспектам. При необходимости ведущий образовательного мероприятия может провести дополнительно общее обсуждение итогов.



#### **«Изменения»**

**Цель:** подведение итогов.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Материалы:** мобильные телефоны.

**Проведение.** Участники получают следующую инструкцию: «Иногда после окончания семинара мы забываем о том, что хотели изменить в своей жизни. Чтобы этого не произошло, попрошу вас написать три слова, которые будут обозначать те изменения, которые вы планируете в своей жизни. Через неделю (через две недели) вы получите смс-напоминание от ведущего и сможете оценить произошедшие изменения». Анализ полученных смс-сообщений позволит получить обратную связь и понять, насколько эффективно прошло занятие.

**Вариант:** участники эти три слова пишут себе в «напоминания» в телефоне, которые должны сработать через две недели.

#### **«Прошное, будущее, настоящее»**

**Цель:** анализ результативности занятия.

**Количество участников:** не ограничено.

**Продолжительность:** 15–20 минут.

**Материалы:** лист блокнота А3, цветные карточки, маркеры, скотч.

**Проведение.** Ведущий образовательного мероприятия записывает на листе блокнота три слова: Прошное, Настоящее, Будущее – и предлагает участникам ассоциировать свои впечатления и чувства от прошедшего образовательного мероприятия с этими временами. При этом:

- в «Прошлом» участникам необходимо оставить все сложное, напряженное, негативное, если такое они ощущали в ходе образовательного мероприятия;
- к «Настоящему» отнести то, что они поняли, осознали, приобрели в ходе образовательного мероприятия, что они чувствуют в данный момент времени;
- в «Будущее» участники записывают то, что они планируют взять с образовательного мероприятия с собой с целью применения в личной, общественной, профессиональной деятельности.

Итоги представляются в группе.

# Инструменты герагога: развитие компетентности специалиста



*В этом небольшом разделе, как было обещано в главе «Специалист по образованию пожилых», вниманию читателей предлагаются примеры некоторых инструментов, которые на практике позволяют не только наблюдать и отслеживать позитивные изменения в деятельности преподавателя, но и посчитать их, наблюдать изменения в количественном отношении. Этот подход позволяет увидеть картину целиком, объективно и даже отстраненно, сделать выводы и наметить пути дальнейшего профессионального роста.*

## ЛИЧНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ

Цель 1: \_\_\_\_\_

Польза: \_\_\_\_\_

Знания, навыки, способности, которые надо развить: \_\_\_\_\_

Действия: \_\_\_\_\_

Требуемые ресурсы/ поддержка: \_\_\_\_\_

Возможные препятствия: \_\_\_\_\_

Измерение успеха (показатели): \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

К какому сроку \_\_\_\_\_

КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ

Дата \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_  
Название курса \_\_\_\_\_

| Фазы учебного процесса                               | Да | Нет | Комментарий |
|------------------------------------------------------|----|-----|-------------|
| • Программа/цели                                     |    |     |             |
| • Знакомство (warming up)                            |    |     |             |
| • Вхождение в тему                                   |    |     |             |
| • Передача информации (лекция?)                      |    |     |             |
| • Проработка информации<br>(активность слушателей?)  |    |     |             |
| • Подведение итогов (обратная связь)                 |    |     |             |
| • Разминки                                           |    |     |             |
| • «Переходы» от одного вида<br>деятельности к другой |    |     |             |
| • ...                                                |    |     |             |

Подсчет:

Сколько методов использовано? Общее количество:

|                                                 |  |
|-------------------------------------------------|--|
| Оживление, шутки?                               |  |
| Взаимодействие между участниками?               |  |
| В парах _____                                   |  |
| В мини-группах _____                            |  |
| Обращение к профессиональному опыту слушателей? |  |
| Обращение к жизненному опыту слушателей?        |  |
| Активность слушателей? Идеи? Творческие задачи? |  |
| Комментарии:                                    |  |

ЛИСТ САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Дата \_\_\_\_\_

Название курса/тема \_\_\_\_\_

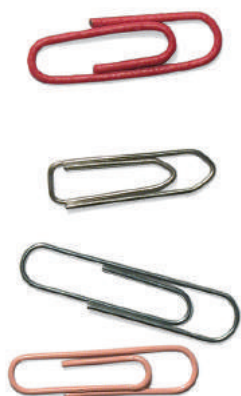
Наблюдаемый процесс \_\_\_\_\_

Имя преподавателя \_\_\_\_\_

| Вопросы для самооценки                                                  | Комментарий /<br>доказательство /<br>источник данных | Оценка<br>по шкале<br>от 1 до 10 |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Потребности слушателей известны до начала занятия?                      |                                                      |                                  |
| Программа известна слушателям?                                          |                                                      |                                  |
| Ожидания слушателей понятны?                                            |                                                      |                                  |
| На занятии использованы активные методы обучения?                       |                                                      |                                  |
| Тема занятия соответствует цели курса?                                  |                                                      |                                  |
| На занятии были установлены отношения сотрудничества между слушателями? |                                                      |                                  |
| Результаты обучения адекватны затраченному времени?                     |                                                      |                                  |
| Во время занятия наблюдалось оживление, звучали шутки?                  |                                                      |                                  |
| Во время занятия слушателям выражалось одобрение, подбадривание?        |                                                      |                                  |
| В конце занятия были подведены промежуточные итоги?                     |                                                      |                                  |
| На занятии использовались методы и приемы наглядности?                  |                                                      |                                  |
| Общие выводы?                                                           |                                                      |                                  |

# Инструменты герагога: Учебные программы (образцы)

- «УНИВЕРСИТЕТ ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА»
- РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КУРС КИСТОЧКОВОЙ ТЕРАПИИ «Я МОГУ!»
- «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
- АЗЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ
- «МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ И ВОООБРАЖЕНИЯ». ПРОГРАММА ДВУХДНЕВНОГО ТРЕНИНГА
- «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»
- «ПОГРУЖЕНИЕ В МИР СЕБЯ ЧЕРЕЗ МИР КИНО»
- МАСТЕРСКАЯ «ПРОСТРАНСТВО ТАНЦА»
- «НА ПУТИ К ДОЛГОЛЕТИЮ – СО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ»



*В этом разделе собрана коллекция программ, которые используются в образовательной работе с пожилыми людьми – разными преподавателями, в разных регионах и даже в разных странах. Важно было показать, что содержание, тематика, построение программ и даже количество учебных часов могут быть разными; они отражают и разные авторские позиции. Вместе с тем в них есть и общее: структура, логика и последовательность изучаемых тем, попытка точно сформулировать цели и предполагаемые результаты обучения. Думается, их можно использовать в качестве примера и – стимула для собственного творчества.*

## «УНИВЕРСИТЕТ ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА»: ПРОГРАММА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВИЗАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Авторы:** Витаут Рудник, председатель правления ОО «Центр «Третий сектор» (Гродно), Лана Рудник, директор частного учреждения «Центр дополнительного образования взрослых «Студия полезных компетенций» (г. Гродно).

**Актуальность программы.** На территории г. Гродно проживает около 300 тыс. чел. Из них, как и в целом по Беларуси, около 25% – это люди пенсионного возраста. Многие из этих людей после выхода на пенсию оказываются часто один на один с разного рода проблемами: плохим состоянием здоровья, психологическими травмами, связанными со смертью близких, негативными стереотипами в отношении общества к пожилым людям, почти полным отсутствием условий для интеллектуального развития, развития своих творческих способностей, деятельности на благо общества.

Ситуация усложняется тем, что только единичные организации работают сегодня с пожилыми людьми. В результате они оказываются в роли своеобразной «обузы» для общества, что только способствует всё большей социальной изоляции пожилых людей. Государство и общество, в результате, не используют огромный интеллектуальный и творческий потенциал пожилых людей, их жизненный и профессиональный опыт. Учитывая устойчивую тенденцию роста числа пожилых людей, белорусскому обществу нужно быть готовым к серьёзному возрастанию нагрузки на системы социальной защиты и здравоохранения. Если уже сейчас не заниматься активизацией пожилых людей, защитой их интересов, развитием нужных им компетенций, способностей к самопомощи и помощи другим людям, мы уже в ближайшие годы столкнёмся с серьёзными социальными конфликтами, связанными с положением пожилых людей в обществе и снижением качества жизни пожилых людей.

**Цель программы:** повышение качества жизни пожилых людей через их интеллектуальную, физическую и социальную активизацию.

### **Задачи:**

1. Создать условия для социальной и физической активизации, а также творческой самореализации пожилых людей.
2. Повысить участие пожилых людей в местных общественных инициативах, в том числе по оказанию помощи ещё более пожилым людям.
3. Мультиплицировать опыт работы по активизации пожилых людей среди общественных и государственных организаций других регионов страны.
4. Продвигать идею разработки национального и местных планов действий по вопросам старения и концепцию активного долголетия.

Программа работает в формате академического года, который длится с октября до конца апреля (2 семестра).

**Ключевые элементы программы:**

- Общие тематические встречи.
- Курсы и клубы.
- Школа добрых дел (реализация благотворительных и других общественно-полезных акций).
  - Самоуправление (Рада и старостат).
  - Центр межпоколенческого взаимодействия.
  - Экспресс-курсы, тренинги, мастер-классы.
  - Мастерские знаний.
  - Программа стажировок «Университета Золотого Возраста» (УЗВ).
  - Международные конференции и Летние школы.
  - Сайт УЗВ и альманах «УЗВышша».
  - Кампания «Город, дружественный к пожилым людям».

**Результаты:** улучшение качества жизни пожилых людей, усвоение ими компетенций, необходимых для жизни в современном обществе, повышение участия пожилых людей в жизни общества, самореализация и социализация пожилых людей, улучшение диалога между поколениями, развитие сотрудничества между организациями, работающими в сфере повышения качества жизни пожилых людей.

**Оборудование:**

- помещения для общих встреч (доступное для 150–200 человек);
- помещения для занятий отдельных курсов (для 20–30 человек);
- компьютерная и другая оргтехника;
- флипчарты и канцтовары.

**Как организована работа «Университета Золотого Возраста»?*****Отбор студентов (сентябрь)***

На этом этапе кандидаты на обучение приходят на открытые презентации, где знакомятся с содержанием программы, условиями участия в ней, примерным расписанием занятий.

***Организация общих занятий, а также работы курсов и клубов***

Общие встречи (лекции, презентации, гостиные) с участием всех студентов проводятся с октября до апреля каждый второй четверг. Тематика занятий самая разнообразная – история, медицина, кино, психология, путешествия и т.д. Половину занятий организуют сами участники программы УЗВ.

Занятия каждого из курсов и клубов УЗВ (37 в 2015/2016 гг.) проходят 1–2 раза в неделю. Курс начинает работу при условии, что на него запишется не менее 8 человек. 30% курсов и клубов ведут сами студенты УЗВ.

**Организация работы «Школы добрых дел» и волонтерской деятельности**

Школа начинает работу в ноябре-декабре каждого года. На общей встрече студентов УЗВ генерируются идеи акций в пользу общества, создаются рабочие группы, которые реализуют в дальнейшем эти акции. Для оказания помощи ещё более пожилым людям создана волонтерская группа, которая также регулярно встречается и оказывает посильную помощь прежде всего людям военного поколения, бывшим жертвам фашистских и сталинских репрессий.

### **Работа с преподавателями**

Перед началом каждого академического года во время тренинга для тренеров преподаватели готовят модуль работы своего курса, а также анонс курса, который представляется затем во время открытых презентаций для потенциальных студентов УЗВ. По ходу академического года проводятся также тренинги по повышению квалификации преподавателей.

### **Самоуправление**

Студенты УЗВ на общем собрании выбирают Раду, которая координирует организацию интеграционных, благотворительных и других мероприятий, обеспечивает контроль за соблюдением прав и интересов студентов УЗВ.

**Заключение.** Ответственность за качество жизни пожилых людей несут не только государство, семья, гражданское общество, но и сами пожилые люди. От того, насколько активно они осваивают нужные для жизни в современном обществе знания и умения, насколько укрепляют социальные связи, заботятся о своём здоровье, используют свой потенциал на благо общества, зависит не только то, насколько достойной будет их жизнь, но и как к ним будет относиться общество.

Поэтому создание «Университетов Золотого Возраста» и других подобного рода площадок должно стать приоритетом для местных властей и организаций гражданского общества, работающих в сфере дополнительного образования взрослых.

## РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КУРС КИСТОЧКОВОЙ ТЕРАПИИ «Я МОГУ!»

**Авторы:** Машукова Е.П., Азаренко Н.В, ГУ «ТЦСОН Дубровенского района», г. Дубровно Витебской обл.

**Актуальность программы.** Бытует мнение, что старость – пора угасания, когда плохое самочувствие, подавленное настроение не оставляют места для нового, интересного. Но жизнь не проходит мимо, поэтому для людей пожилого возраста был разработан реабилитационный курс кисточковой терапии (воздействие кисточками разной степени жёсткости на кисти и предплечья рук). В основу этого курса был положен опыт кисточкового массажа лица.

Суть методики заключается в том, что рука – это продолжение мозга, бездействие рук способствует угасанию мозга, чем больше информации получают руки, тем больше развивается мышление в старческом возрасте. Кисточковый массаж, как и точечный массаж, аналогичен по результатам иглоукалыванию. Он очень прост на практике, не требует наличия инструментов, медицинского оборудования, кроме кисточек и собственных рук.

Курс кисточковой терапии получил название «Я МОГУ!». Он направлен на то, чтобы помочь пожилым людям и людям с ограниченными возможностями пожилого возраста расширить способность к социальной адаптации, улучшить физическое и эмоциональное состояние, которое способствует продолжению жизни.

**Цель программы:** активизация деятельности центральной нервной системы через мультисенсорное воздействие, включающее все доступные виды восприятия – слух, зрение, осязание, обоняние, когнитивные и коммуникативные способности.

**Задачи:**

1. Коммуникативная. Занятия начинаются с рассказа самого пожилого о своем состоянии.
2. Сенсорная. Через разнообразные сенсорные воздействия улучшить эмоциональное и физическое состояние участников занятия. Множество тактильных, двигательных, эмоциональных впечатлений наполняют пожилых людей энергией и радостью, ощущением жизни. Появляются улыбка, румянец, блеск в глазах и интерес к окружающему миру.
3. Когнитивная. Активизация состояния творческой адаптации через организацию ситуации выбора. Фактор новизны активизирует способности. Проба разных кисточек, мазков, цвета краски, первое прикосновение к чистому листу вызывают массу новых впечатлений и чувств.
4. Эмоциональная. Расширение представления о своих возможностях приносит массу положительных эмоций. Освоение новых движений и способов их выполнения.

**Результат занятий** – улучшение физического и эмоционального состояния, повышение настроения, интереса к жизни и личной активности участников, их способности к социальной адаптации.

**Оборудование:**

- стол, подходящий по высоте, чтобы могли заниматься люди на инвалидном кресле;
- стаканчики-непроливайки;
- кисти разных размеров и жёсткости.

**Расходные материалы:** бумага, краски, гуашь, лак, деревянные заготовки.

**Ход занятий**

Занятия организуются в три этапа.

*I этап – кисточковый массаж рук, после которого руки начинают «слышать» (стимулируется мозг для новых ощущений и впечатлений):*

- обмен приветствиями, начало коммуникативного взаимодействия, которое не прекращается ни на секунду в течение всего занятия;
- разминка рук, внимание на восприятии и чувствительности рук, их способности к движению, элементы кисточкового массажа для повышения чувствительности пальцев и координации движения;
- освоение новых элементов движения.

*II этап – выбор кисти, цвета, преодоление боязни белого листа, работа двумя руками:*

- выбор цвета краски и кистей;
- выполнение пробных мазков кисточками разных размеров и жёсткости;
- рисование двумя руками одновременно.

На каждом этапе – активное обсуждение всего, что получается и происходит.

*III этап – создание образа прошлого, фантазии о будущем:*

- процесс рисования по собственному замыслу;
- вовлечение новых участников;
- обсуждение достигнутого результата, позитивные отзывы о рисунках;
- переход на обсуждение других тем и интересующих вопросов;
- завершение занятия.

Те, кто освоил эти этапы, могут участвовать в *IV этапе* – создании художественных работ по росписи различных по текстуре материалов: дерева, стекла, бумаги, изделий из глины и теста. Совместный труд доставляет радость созидания, спасает от одиночества, отвлекает от повседневной рутины, а созданные творения могут использоваться в качестве декоративных элементов для украшения помещений, выставочных экспонатов, сувениров для продажи и дарения.

**Заключение.** Пожилые, ведущие активную социальную жизнь и занимающиеся творчеством, дольше остаются молодыми и здоровыми. Уровень их жизни качественно повышается. Последние исследования ученых доказывают, что занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей. Существующие связи между клетками и структурами мозга становятся более активными, образуются новые связи и, скорее всего, новые клетки, нейроны. Оживает мозг – оживает и организм.



## «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

**Автор:** Скалкович Э., ГУ «Кобринский ТЦСОН», г. Кобрин

**Актуальность программы.** Опыт работы с пожилыми людьми показывает, что, выйдя на пенсию, они сталкиваются с одиночеством, социальной изоляцией и снижением физической двигательной активности, что приводит к развитию многих заболеваний, нарушению психологического здоровья личности человека в целом. Анкетирование пожилых людей показало, что у них есть большой интерес и потребность в проведении встреч с медицинскими работниками, чтобы повысить свой уровень знаний о профилактике различных заболеваний, о способах продления и улучшения качества жизни и ведения здорового образа жизни, что в результате приведет к активному долголетию.

**Цель программы:** повышение уровня знаний и представлений у участников курса о собственном здоровье, о мерах и способах профилактики заболеваний и избежание обострений уже имеющихся болезней.

**Задачи программы:**

- поддержка активности участников курса в отношении собственного здоровья;
- повышение медицинской грамотности у участников курса;
- профилактическая работа по предупреждению хронических заболеваний и избежание обострений уже имеющихся болезней.

**Основные формы работы:** встреча со специалистами, беседа, вопросы и ответы, мини-лекция, консультации.

**Общая структура занятия:** вводная часть, основное содержание занятия (мини-лекция по теме), ответы на вопросы участников курса.

**Материально-технические условия** (помещение, материалы и оборудование): просторное помещение для размещения не менее 30 человек, флипчарт, бейджи, бумага, ручки, мультимедийная техника, информационные материалы по теме, буклеты.

**Учебно-тематический план**

| Тема занятий                                   | Количество часов | Содержание                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Факторы, благоприятствующие долгожительству | 2                | Профилактика болезней людей пожилого возраста. Первая доврачебная помощь                                                                                                                                                   |
| 2. Правила аптечки                             | 2                | Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. Лечение гомеопатическими средствами. О чем говорят лабораторные анализы и диагностические исследования. Совместимость лекарств с пищей. БАДы. Признаки фальшивых лекарств |
| 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы     | 2                | Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь. Средства народной медицины                                                                                     |
| 4. Влияние хронического стресса на здоровье    | 2                | Иммунитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета. Бессонница: причины, лечение, профилактика. Оздоровительные упражнения и дыхательная гимнастика                                                             |

| Тема занятий                                                 | Количество часов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Заболевания органов дыхания                               | 2                | Народные средства лечения. Острый бронхит. Бронхиальная астма. Грипп и ОРВ                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6. Заболевания позвоночника, их профилактика                 | 2                | Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез. Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать. Физические методы оздоровления в домашних условиях |
| 7. Заболевания желудочно-кишечного тракта                    | 2                | Симптомы больного желудка (запах изо рта, тошнота, изжога, рвота и кровавая рвота, метеоризм, икота, анорексия, запор). Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь. Общие требования к лечению болезней желудка. Средства народной медицины. Вода, которую мы пьем                                                      |
| 8. Головная боль                                             | 2                | Мигрень. Головная боль при болезнях носа и носоглотки, при нервных заболеваниях. Домашние средства лечения. Советы для профилактики головных болей                                                                                                                                                                     |
| 9. Негативное влияние некоторых представителей флоры и фауны | 2                | Отравления грибами, неприятности от насекомых, укусы ядовитых змей, опасность ядовитых растений                                                                                                                                                                                                                        |
| 10. Уход за зубами и полостью рта                            | 2                | Диагностика заболеваний ротовой полости. Лечение и удаление зубов. Разные виды протезирования, позволяющие восстановить утраченные зубы. Рекомендации по правильному уходу за зубами и полостью рта                                                                                                                    |

| Тема занятий                        | Количество часов | Содержание                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. Массаж и самомассаж             | 2                | Основные виды массажа и самомассажа. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физической нагрузки. Воздействие массажа на организм. Противопоказания к применению массажа |
| 12. Заболевания эндокринной системы | 2                | Причины и симптомы заболеваний эндокринной системы. Профилактика заболеваний желез внутренней секреции                                                                                           |
| 13. Уход за кожей. Заболевания кожи | 2                | Строение и физиология кожи. Типы кожи. Основные правила ежедневного гигиенического ухода за кожей тела и лица. Домашние и косметические средства ухода за кожей                                  |
| 14. Диета и похудение               | 2                | Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания. Как избавиться от лишнего веса                                                                                     |

## АЗЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ («ОСНОВЫ РАБОТЫ НА ПЕОМ»)

**Автор:** С.И. Проценко, г. Винница

**Актуальность программы.** Современный мир невозможно представить без всемирной сети интернет с его информационными и коммуникативными возможностями. Значительный слой людей пенсионного возраста не имеют возможности жить в ритме современности по той причине, что они не умеют пользоваться компьютером и интернетом. В период активной трудовой деятельности сегодняшних пенсионеров компьютерные технологии не были распространены, в связи с этим возникает ряд проблем психологического, возрастного и финансового плана. Возрастные особенности восприятия учебного материала требуют большего, чем для молодежи, времени обучения, индивидуального подхода к каждому слушателю. Актуальность внедрения программы по обучению пожилых людей азам компьютерной грамотности очевидна: в Виннице проживает больше 60 000 пенсионеров,

из которых больше 20 тысяч имеют статус ветеранов, детей войны и предполагают особенное внимание со стороны общества. Информационные технологии активно развиваются: с 2012 года в Виннице внедряется электронное управление, оплата услуг по коммунальным платежам, получение всевозможных справок – все эти услуги касаются в первую очередь пожилых людей и требуют уверенных знаний современных технологий.

**Цель программы:** социальная адаптация пожилых людей к современному ритму жизни через овладение азами знаний и навыками работы на компьютере. В перспективе предполагается расширение круга общения, появление новых друзей, улучшение эмоционального фона жизни, тем самым можно говорить об улучшении качества жизни пожилого населения как конечной цели образования пенсионеров. Не менее важными задачами программы есть привлечение внимания общества к формированию толерантного отношения, поддержке людей пожилого возраста.

**Особенности целевой группы, на которую направлена программа,**  
обусловлены рядом факторов, в частности:

- большой диапазон исходной подготовки и уровня образования;
- различия в мотивации слушателя (от необходимости знаний для работы на кафедре в университете до поиска определенной информации);
- не всегда удовлетворительным состоянием здоровья слушателя.

В реализации программы помогает высокая мотивация слушателей, поддержка со стороны родственников пожилых людей и их высокая мотивированность. Более того, они готовы оказывать и материальную поддержку процессу обучения.

**Форма занятий**  
Все занятия у нас проводятся практически в форме тренинга, а именно:

**вводная часть** (15 минут) – повторение материала прошлого занятия;

**основная часть** (30 минут) – презентация материала для изучения и ставится практическое задание для выполнения. В процессе занятий проводятся разминочные паузы («Эмоциональные минутки», позитивные видеоролики). Каждому слушателю предлагаются различные виды деятельности (тестирование, игры).

Заключительная часть – оценка достигнутых успехов, повторение пройденного материала. Для закрепления материала дается домашнее задание.

**Учебно-тематический план программы**

| Темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Количество часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Раздел 1. Устройство компьютера</i><br>Основы безопасности, Структура ПЕОМ, Функциональная схема работы ПЕОМ; Включение, выключение ПК, Мышка (что управляет курсором и как); Клавиатура (функции клавиш); Включение, выключение, перезагрузка; Настройка экрана рабочего стола; Носители информации | 16               |

| Темы                                                                                                                                                                                                                                                                            | Количество часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Раздел 2. Файлы и папки</b><br>Проводник, настройка панели инструментов проводника;<br>Создание файла; Копирование файла; Перемещение файлов;<br>Создание папки; Копирование папки; Перемещение папки;<br>Переименование файла, папки; Удаление файла, папки                 | 16               |
| <b>Раздел 3. Работа с текстом (текстовый редактор)</b><br>Создание документа WORD; Введение информации;<br>Редактирование документа; Сохранение напечатанного;<br>Копирование фрагмента текста; удаление фрагмента текста                                                       | 14               |
| <b>Раздел 4. Работа в интернете</b><br>Что такое интернет; Подключение к интернету; адрес веб-сайта; Что такое ссылка; Поисковые системы (адресная строка, строка поиска); Как искать нужную информацию в интернете; Безопасный поиск; Меры безопасности при работе в интернете | 16               |
| <b>Раздел 5. Работа с электронной почтой</b><br>Что такое электронная почта; Электронный адрес; Как создать электронный почтовый ящик; Как войти в почту; электронное письмо; Как переслать, искать, восстановить удаленное письмо                                              | 12               |
| <b>Раздел 6. Социальные сети в интернете</b><br>Полезные интернет-ресурсы и сервисы; Официальные государственные ресурсы; безопасность и интернет; YouTube. Скайп: регистрация, использование                                                                                   | 12               |
| Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                          | 86 часов         |

### Организационно-материальные условия

Для того чтобы обучение было эффективным, при реализации программы выполняются следующие условия:

- каждому слушателю предоставляется в постоянное пользование учебник, на который ссылается преподаватель и который используется при выполнении домашних заданий;
- в процессе обучения используется компьютерное оборудование, демонстрационная техника;
- для данной программы, как показывает практика, более всего подходят преподаватели с психологическим образованием. Эффективную помощь оказывают студенты-волонтеры (будущие учителя, юристы, психологи), а также волонтеры из числа прошедших обучение пенсионеров.



## **«МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ И ВООБРАЖЕНИЯ». ПРОГРАММА ДВУХДНЕВНОГО ТРЕНИНГА**

**Автор:** А. Гуля, Киев

За свою жизнь человеку необходимо запоминать огромное количество информации: предметы в школе и институте, данные для работы, имена, фамилии, номера машин и телефонов, адреса и многое другое. Однако, не умея пользоваться своей памятью, человек забывает большую часть информации, либо ему необходимо прикладывать достаточно много усилий для запоминания, что является дополнительным фактором раздражения и усталости. Большинство людей не доверяют своей памяти, они считают ее плохой, ненадежной. На самом деле наша память имеет неограниченные возможности, нам нужно только научиться рационально и эффективно ее использовать.

Тренинг «Методы развития памяти, внимания, образного мышления и воображения» поможет поверить в свою память как в мощный и надежный инструмент, который с годами не становится хуже.

### **Программа тренинга позволяет:**

- научиться эффективно обрабатывать разнообразную информацию (цифры, исторические даты, номера телефонов, изображения, тексты, иностранные слова и пр.);
- увеличить способности к запоминанию в десять раз;
- развить творческое мышление и интуицию;
- развить способности концентрации и распределения внимания;
- повысить работоспособность и стрессоустойчивость;
- освоить навыки саморегуляции эмоционального состояния;
- расширить собственные интеллектуальные возможности.

### **Результат тренинга:**

- методы тренинга активизируют работу правого полушария головного мозга, открывая доступ к резервным возможностям памяти;
- расширение творческих способностей;
- владение техниками запоминания и воспроизведения необходимой информации;
- запоминание текстов любой степени сложности;
- надежное сохранение информации в памяти на неограниченный срок;
- улучшение концентрации внимания и работоспособности;
- развитие неординарного мышления для решения сложных задач;
- умение создавать свои собственные ассоциативные образы, что является основой хорошего и надежного запоминания.

### **Используемые методы и упражнения:**

- метод Цицерона;
- упражнение «Цепочка»;

- ассоциации на примере зрительных образов;
- «припоминания»;
- запоминание знаковой информации, иероглифов;
- запоминание цифр и чисел. Шпаргалка «Базовый список слов»;
- метод запоминания дат;
- метод запоминания цифр по знакомой истории;
- запоминание текстов при помощи шпаргалки «Картинка»;
- иностранные слова, словарные слова русского языка;
- метод графических ассоциаций;
- запоминание названий и авторов картин;
- метод ассоциаций на примере слов;
- метод запоминания имен.

## «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»

**Автор:** П.К. Слободской, Санкт-Петербург

«Гимнастика для мозга» – комплексная гигиеническая гимнастика, предназначенная для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности пожилых людей. «Гимнастика для мозга» – это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения, а также разработки нейропсихологов и нейрофизиологов, диетологов, врачей для улучшения работы мозга. Упражнения эти просты, не требуют много времени и силы для выполнения. Их легко делать, они доступны для людей пожилого возраста. В программу включены вопросы питания для сохранения и улучшения работы мозга, вопросы профилактики атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, вопросы повышения стрессоустойчивости.

**Цель программы:** сохранение активного долголетия.

### Решаемые задачи

1. Знакомство с изменениями работы мозга в пожилом возрасте и необходимостью профилактики этих изменений.
2. Знакомство с особенностями питания для улучшения работы головного мозга.
3. Обучение физическим упражнениям, движениям, способствующим улучшению работы мозга.
4. Обучение упражнениям для улучшения памяти, внимания, мышления.
5. Обучение упражнениям, способствующим снижению стресса, выходу из конфликтных ситуаций.

### Ожидаемые результаты

После окончания курса участники смогут самостоятельно и осмысленно выполнять упражнения, которые способствуют улучшению работы мозга, тормозят возрастные изменения, способствуют улучшению памяти, внимания, развивают образное мышление.

Тематический план занятий

| Количество часов | Тема изучения                                                             | Содержание, методы, упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ч 30 мин       | 1. Введение. Взаимосвязь активности мозга и продолжительности жизни       | Факторы, влияющие на работу мозга.<br>Взаимосвязь мозговой активности и продолжительности жизни.<br>Условия, поддерживающие работоспособность мозга.<br>Возрастные изменения в работе мозга.                                                                                                                 |
| 1 ч 30 мин       | 2. Упражнения на развитие памяти, внимания                                | Сенсорная гимнастика:<br>– влияние активности органов чувств на активность мозга;<br>– упражнения на развитие зрительного восприятия;<br>– упражнения на развитие слухового восприятия;<br>– упражнения на развитие чувственного восприятия.                                                                 |
| 1 ч 30 мин       | 3. Математические упражнения на развитие мышления и внимания (занятие 1)  | Упражнения арифметического счета:<br>– влияние математических упражнений на активность мозга;<br>– прямой счет до 100 на время;<br>– обратный счет от 100 на время;<br>– решение сборника математических примеров;<br>– интеллектуальная гимнастика Шульте;<br>– определение особенностей работоспособности. |
| 1 ч 30 мин       | 4. Математические упражнения на развитие мышления и внимания (занятие 2)  | Упражнения на развитие словарной памяти:<br>– упражнение «20 слов»;<br>– упражнение «Цветные словарные таблицы».<br>Упражнения на развитие зрительной памяти:<br>– упражнение «Запомни предметы»;<br>– упражнение «Запомни размещение предметов»;<br>– упражнение «Нарисуй запомнившиеся предметы».          |
| 1 ч 30 мин       | 5. Влияние движений на активность мозга. Гимнастика для мозга (занятие 1) | Взаимосвязь работоспособности мозга и движений.<br>Упражнения из образовательной кинезиологии:<br>– упражнение «Перекрестный шаг»;<br>– упражнение «Сова»;<br>– упражнение «Слон»;<br>– упражнение на координацию движений;<br>– пальчиковая гимнастика.                                                     |
| 1 ч 30 мин       | 6. Влияние движений на активность мозга. Гимнастика для мозга (занятие 2) | Комплекс спиральной гимнастики проф. Пак Дже Ву:<br>– упражнение «Ленивые восьмерки»;<br>– упражнение «Другая рука».                                                                                                                                                                                         |

| Количество часов | Тема изучения                                                                | Содержание, методы, упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ч 30 мин       | 7. Влияние эмоций на мышление. Эмоциональный баланс. Эмоциональный интеллект | Эмоциональный баланс:<br>– влияние эмоций на мышление;<br>– особенности эмоционального мышления;<br>– техники дыхания для эмоционального баланса.<br>Эмоциональный интеллект:<br>– распознавание эмоций;<br>– распознавание и противостояние манипуляциям;<br>– поведение в конфликтных ситуациях.                                                                                            |
| 1 ч 30 мин       | 8. Упражнения на развитие образного, творческого мышления                    | Упражнения по развитию представления:<br>– упражнения «Двойные картинки»;<br>– упражнения «Скрытые картинки»;<br>– упражнения на переключение внимания «Фигура-фон».<br>Упражнения на визуализацию:<br>– визуализация перед предстоящими событиями;<br>– визуализация внутренней гармонии;<br>– визуализация здоровья.                                                                        |
| 1 ч 30 мин       | 9. Влияние питания на работу мозга.<br>Диета для мозга                       | – Микроэлементы и витамины, влияющие на работу мозга.<br>– Продукты питания, необходимые для работы мозга.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 ч 30 мин       | 10. Влияние музыки и звуков на работу мозга. Музыкальная гимнастика          | Влияние музыки на работоспособность мозга (ритм, звуковая частота, громкость). Активная и пассивная музыкальная терапия.<br>Музыка, меняющая эмоциональное состояние (Вивальди, Чайковский, марши, современная музыка).<br>Музыка, улучшающая интеллектуальную деятельность.<br>Упражнения «Представь название произведения»,<br>«С каким цветом ассоциируется мелодия»,<br>«Эффект Моцарта». |



## «ПОГРУЖЕНИЕ В МИР СЕБЯ ЧЕРЕЗ МИР КИНО»

**Автор:** А.И. Горьковой, Санкт-Петербург

Современный мир – вызов человеку, живущему в нем. Наше время – эпоха тревоги. У каждого человека есть альтернатива: ЖИТЬ или доживать, и выбор нужно делать самому. Чтобы понять себя, нужно понять других людей, а вне диалога это невозможно.

**Цель программы:** помочь участникам программы увидеть свою жизнь, т.е. свои возможности и ограничения, чтобы жизнь приносила наибольшее удовлетворение и наполнилась смыслом и мужеством в достижении поставленных целей.

**Задачи программы:**

- осознать авторство собственной жизни и духовного начала;
- прояснение и осознание своих жизненных ценностей, жизненных целей, развитие уверенности в достижении их;
- изменение стиля мышления с информационного на образно-художественный;
- изменить пассивный статус «наблюдателя» на статус активного «соавтора» режиссера;
- развитие диалогического мышления: диалог с произведением – автором – с участниками – внутренний диалог с собой;
- повысить самооценку, стать более успешным в межличностном общении;
- развитие эстетических и познавательных потребностей посредством кино;
- знакомство с шедеврами отечественного и мирового кино.

**Методика проведения занятий**

Все пять встреч будут проходить в едином формате. Первые 15–20 минут беседа-введение – знакомство ведущего с участниками и прояснение ожиданий, проблем на момент встречи. Затем 10–15 минут введение в тему занятия, теоретические вопросы, затем просмотр либо фрагмента, либо короткометражного фильма (длительность просмотра 15–25 минут). Просмотры видеоряда с использованием техники «погружения». Затем обсуждение с обязательным предоставлением слова каждому участнику. В зависимости от интенсивности диалогов возможны 2–3 фрагмента. И в заключение занятия получение обратной связи от КАЖДОГО участника.

**Темы занятий:**

1. Данности БЫТИЯ; жизненный путь, циклы развития; преодоление кризисов.
2. Свобода в экзистенциальном понимании; ответственность за собственную жизнь.
3. Изоляция – одиночество: интерперсональное – социальное – культурное – космическое.
4. Конечность – смерть: абсолютное – относительное небытие. Мужество быть вопреки.
5. Смысл: экзистенциальный вакуум, ноогенные неврозы, смысл как ценностное переживание жизни.

**Необходимое оборудование**

Необходимы компьютер, видеоэкран, звуковые колонки – для просмотров. Доска и маркеры, планшеты – бумага – ручки для теоретической части – разборов.

**Предполагаемые результаты программы**

Важным результатом для участников программы будет осознанная и ответственная жизнь с уменьшением невротических тревог, социального одиночества, экзистенциального вакуума. Изменится способ восприятия киноискусства (с информа-

ционного на художественно-образный), начнут реализовываться познавательные и эстетические потребности.

## **МАСТЕРСКАЯ «ПРОСТРАНСТВО ТАНЦА». ПРОГРАММА ПО ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

**Автор:** Е.С. Карпенкова, Санкт-Петербург

**Обоснование.** Данная программа создана для повышения физической активности, улучшения координации, эмоционального фона и коммуникативных способностей пожилых людей. Участники научатся трем видам гимнастики: дыхательной, суставной и упражнениям на растяжку. Занятия не требуют особой физической и танцевальной подготовки, круг участников может быть широким. Каждый участник использует те движения, которые ему доступны и нравятся, нет строгих правил. Программа меняет стереотипный взгляд на танец, позволяя поэтапно освоить аутентичный танец, вспомнить свойственные данному человеку танцевальные движения. Танец оказывает комплексное воздействие на человека, поскольку влияет на различные системы организма. Физическая нагрузка мягкая, но задействует все группы мышц, улучшая их тонус, при этом не повреждая суставов, что особенно актуально для многих пожилых людей. Во время занятий танцами улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: левое отвечает за образное мышление и активизируется при импровизации, а правое отвечает за логическое мышление и активизируется при соблюдении композиции танца, логики его движений, а танец – это и есть сочетание композиции с импровизацией. Кроме того, танцевальные движения оказывают положительное влияние на память, содействуют улучшению образного мышления, развивают координацию движений. Танцевальные практики эффективны для сохранения активного долголетия. Они сочетают работу по самым важным направлениям для пожилого человека: сердечно-сосудистой системы, координации, мышечной системы и связок, дыхания и ритма, внимания, памяти и коммуникации.

В данной обучающей программе используются разные виды работ: индивидуальная, парная, групповая, что развивает коммуникативные способности участников.

Программа позволяет научиться осознанно использовать танец как многофункциональное терапевтическое средство.

### **Основные цели программы**

- Совершенствование физической формы и координации.
- Улучшение эмоционального фона и повышение адаптационных способностей.
- Расширение коммуникативных способностей.

### **Задачи программы**

- Освоение навыков аутентичного движения.
- Освоение навыков самомассажа.
- Развитие тактильных и кинестетических способностей.
- Ознакомление с различными видами гимнастики (дыхательная гимнастика,

упражнения на растяжку, суставная гимнастика).

- Получение знаний о том, как создать собственную музыкальную библиотеку.

**Предполагаемые результаты**

- Навык аутентичного движения (свободного танца).
- Мотивация на сохранение высокой физической активности.
- Умение использовать три вида гимнастики.
- Умение использовать четыре техники самомассажа.
- Ревизия и пополнение личной музыкальной библиотеки.
- Повышение эмоционального фона.
- Улучшение осанки.

**Необходимое оборудование, материалы:**

- музыкальный центр с возможностью подключения mp3-плеера;
- проветриваемый зал с чисто вымытым полом;
- коврики на пол;
- питьевая вода комнатной температуры;
- для участников – удобная спортивная одежда, не стесняющая движений; мягкая обувь, желательно на тонкой подошве.

**Учебно-тематический план программы**

| Тема изучения                                                                                                    | Количество часов | Методы, приемы, формы работы                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Танец как мягкая гимнастика для тела.<br>Самомассаж.<br>Аутентичное движение.<br>Создание музыкальной библиотеки | 2                | Знакомство с группой, принятие правил работы.<br>Суставная гимнастика.<br>Освоение техники тактильного самомассажа.<br>Освоение аутентичного движения.<br>Растяжка.<br>Диалог, анкета на дом |
| Целостное движение как терапия снятия стресса.<br>Эмоции и танец                                                 | 2                | Суставная гимнастика.<br>Освоение техники вибрационного самомассажа.<br>Реализация эмоций в танце.<br>Растяжка                                                                               |
| Тайминг, создание привычки двигаться.<br>Индивидуальный ритм.<br>Точка опоры                                     | 2                | Диалог, анкета.<br>Суставная гимнастика.<br>Освоение техники точечного самомассажа.<br>Упражнения на устойчивость и равновесие.<br>Нахождение своего ритма в танце.<br>Растяжка              |

| Тема изучения                                                                                                             | Количество часов | Методы, приемы, формы работы                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эмоциональная сфера и дыхание.<br>Дыхание – базовая активность в теле.<br>Стресс, физическая и эмоциональная составляющие | 2                | Суставная гимнастика.<br>Освоение техники мышечного самомассажа.<br>Разные способы дыхания.<br>Наблюдение взаимосвязи дыхания и физического состояния.<br>Проживание стресса в танце и нахождение устойчивости.<br>Растяжка |
| Импровизация.<br>Взаимодействие с партнером в импровизации                                                                | 2                | Суставная гимнастика.<br>Освоение техники точечного самомассажа.<br>Индивидуальная и парная импровизация в танце.<br>Проживание своего танца.<br>Растяжка                                                                   |

## «НА ПУТИ К ДОЛГОЛЕТИЮ – СО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ»

**Автор:** Е.Н. Бакина, Орел

**Актуальность курса.** Учёные установили, что если человек ведет малоподвижный образ жизни, то у него начинают стареть мышцы, снижается их сила, выносливость, ухудшается гибкость и прочность позвоночника, суставов, надежность работы сердечно-сосудистой системы и других органов. При гиподинамии появляются жировые отложения, избыточный вес, что постепенно приводит к различным недомоганиям, болезням.

Одним из средств, которое помогает восстановить утраченные силы и здоровье, является ежедневное выполнение комплекса оздоровительных упражнений.

Значительную популярность в последние годы вслед за европейскими странами в России занимает особый вид оздоровления организма – скандинавская ходьба (ходьба в нордическом стиле). Это спортивная фитнес-культура для всех возрастов, в том числе и в пожилом возрасте, которая является альтернативой традиционным занятиям в помещении, спортзалах. Она дает возможность проводить занятия на природе, улучшая здоровье посредством безопасных физических нагрузок. Одним из главных преимуществ скандинавской ходьбы является то, что она не требует специальной физической подготовки, подходит для людей всех возрастов и благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему и легкие.

**Цели курса:**

- Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди пожилого населения.
- Укрепление организма.
- Популяризация скандинавской ходьбы как оздоровительного фитнеса.
- Восстановление двигательной активности и повышение качества жизни граждан пожилого возраста посредством занятий скандинавской ходьбой.

**Задачи:**

- Проведение ознакомительного мастер-класса для желающих заниматься скандинавской ходьбой.
- Формирование группы граждан пожилого возраста для регулярных занятий.
- Проведение еженедельных занятий в парке.
- Пропаганда ходьбы как образа жизни.

**В результате занятий будут освоены и получены навыки:**

1. Диагональной ходьбы:  
– она похожа на обычный шаг. При выносе вперед правой ноги ставится перед собой левая рука с палкой, и наоборот.
2. Параллельной ходьбы:  
– при выносе вперед правой ноги ставится вперед и правая рука с палкой.
3. Асимметричной ходьбы:  
– при выносе вперед одной ноги также выносятся и обе руки. Затем делается толчок палками от земли, после чего опорной становится другая нога. Такая ходьба напоминает коньковый ход на лыжах.
4. Общего укрепления организма.

**В результате освоения курса и тренировок достигаются положительные эффекты:**

- снижается риск развития артериальной гипертонии, смягчается ее течение, снижается уровень холестерина в крови;
- улучшается координация при ходьбе;
- укрепляется сердечная мышца;
- увеличивается объем легких;
- регулируется деятельность кишечника;
- улучшается кровоток;
- очищается организм от токсинов;
- укрепляются мышцы рук;
- снижается нагрузка на суставы и позвоночник;
- позволяет задействовать все тело;
- сжигается гораздо больше калорий, чем при обычной ходьбе, снижение веса без утомительных диет, убирается лишний жир;
- это прекрасный шанс выпрямить сгорбленную спину.

Учебно-тематический план

| №№<br>п/п | Наименование темы                                                                         | Продолжительность<br>занятия, часов |                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
|           |                                                                                           | Лекция-<br>беседа                   | Тренинг<br>(практ.) |
| 1.        | Вводное занятие. Значение скандинавской ходьбы для человека. История, примеры из практики | 1                                   | 2                   |
| 2.        | Основные виды и методы ходьбы. Тренинг – занятие                                          | 1                                   | 2                   |
| 3.        | Значение скандинавской ходьбы. Диагональная ходьба                                        | 1                                   | 2                   |
| 4.        | Разучивание основных видов нордической ходьбы                                             | 1                                   | 2                   |
| 5.        | Разминка для рук, ног, всего тела. Система упражнений                                     | 1                                   | 2                   |
| 6.        | Параллельная ходьба – основные виды                                                       | 1                                   | 2                   |
| 7.        | Асимметричная ходьба – основные виды                                                      | 1                                   | 2                   |
| 8.        | Прогулки с палками. Значение для всего организма                                          | 1                                   | 2,5                 |
| 9.        | Основные виды упражнений с нордиками. Тренинг – занятие                                   | 1                                   | 2                   |
| 10.       | Разучивание различных видов упражнений стоя                                               | 1                                   | 2                   |
| 11.       | Разучивание различных видов упражнений сидя                                               | 1                                   | 2                   |
| 12.       | Разучивание различных видов упражнений с корпусом вперёд, назад                           | 1                                   | 2                   |
| 13.       | Уроки вибрации тела, опираясь на нордики                                                  | 1                                   | 2                   |
| 14.       | Упражнения по кругу                                                                       | 1                                   | 2                   |
| 15.       | Повторение каждого выученного движения, упражнения                                        | 1                                   | 2,5                 |

# Инструменты герагога: полезные ссылки



*Ниже в помощь уважаемым коллегам-герагогам предлагается небольшая ресурсотека. В ней собраны материалы, которые позволят углубить теоретические знания в сфере образования пожилых людей, дают практические советы. Возможно, полезными окажутся и ссылки на интернет-ресурсы, которые посвящены различным аспектам жизни пенсионеров и организациям, которые способствуют улучшению качества жизни пожилых людей.*

## **Теоретическая и методическая помощь**

Валгмаа Р. Управление групповыми процессами. Таллинн, 2005.

Вершловский С. Г. Андрагогика. Санкт-Петербург, 2014.

Ермак Н. Педагогическая поддержка людей пожилого возраста в геронтообразовании. Ростов-на-Дону, 2007.

Казначеев С. В. Пожилой человек – творец, а не потребитель. О развитии социальной активности старшего поколения в:

<http://www.sibculture.ru/magazine/2009-3-4/kaznacheev/>

Кононыгина Т. М. Герагогика. Пособие для тех, кто занимается образованием пожилых людей. Орел: Красная строка, 2006.

Краснова О. В. Социальная психология старости. Саратов, 2002.

Образование в «третьем возрасте». Непрерывное образование и потребность в нем. Отв.ред. Г. Ключарев. М., 2005.

Фопель К. Блокады, барьеры и кризисы в групповой работе. М., 2003.

Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2003.

Чем онлайн-молодежь отличается от пожилых пользователей?

<http://mediarevolution.ru/audience/behavior/1876.html>

## **Он-лайн материалы:**

### **• О жизни пенсионеров:**

<http://pensionerka.spb.ru>

[http://www.sobesednik.by/comp\\_inter.htm](http://www.sobesednik.by/comp_inter.htm)

[www.seniorinfo.ru](http://www.seniorinfo.ru)

[www.godanebeda.ru](http://www.godanebeda.ru)

[www.seniorinfo.ru](http://www.seniorinfo.ru) – полезные ссылки, документы социальных организаций.

<http://vladimiryakovlev.ru> – проект В. Яковлева «Не хочу быть молодым» – проект

о новом стиле жизни, суть и смысл которого в том, что жизнь после 50-ти – полноценный этап развития личности, потенциал и возможности которого намного превышают все, что было доступно прежде.

[www.sta-net.ru](http://www.sta-net.ru) – сайт под девизом «Лучшая половина жизни». Статьи, советы, полезные документы и ссылки.

[www.3vozrast.ru](http://www.3vozrast.ru) – статьи, поиск совместных увлечений для пожилых людей.

• **Тематические сайты для людей преклонного возраста:**

[pensionery.info](http://pensionery.info) – социально-информационный сервис для пенсионеров.

[pensionary.ru](http://pensionary.ru) – портал пенсионеров.

[pc-pensioner.ru](http://pc-pensioner.ru) – бесплатная виртуальная компьютерная академия для пенсионеров.

[sobes.net/forum/](http://sobes.net/forum/) – форум для пенсионеров.

[unworld.ru/static/turi\\_dlya\\_pensionerov.html](http://unworld.ru/static/turi_dlya_pensionerov.html) – о путешествиях для пенсионеров.

[www.webpensionery.ru/](http://www.webpensionery.ru/) – Тем, кому за... Виртуальная школа пенсионера-пользователя.

[www.gicc.org.ua](http://www.gicc.org.ua)

• **Работа для пенсионеров:**

[urokisine.ru/pensioner.php](http://urokisine.ru/pensioner.php)

[kadrof.ru/st\\_pensia.shtml](http://kadrof.ru/st_pensia.shtml)

• **Образование для пенсионеров:**

<http://u3a.niuitmo.ru> – «Университет третьего возраста».

[www.pensioner.vollar.ru](http://www.pensioner.vollar.ru) – виртуальная школа неопытного пользователя интернета.

[www.seniorschool.spb.ru](http://www.seniorschool.spb.ru) – о том, как учатся пенсионеры в «Школе третьего возраста».

[www.eons.com](http://www.eons.com) – всемирный сайт общения людей старшего возраста.

• **Сайты, на которые есть ссылки в тексте пособия:**

<http://ed.ted.com> – видеолекции: как работают специалисты.

<https://www.youtube.com/watch?v=GhGKmDUDIZ4> – гимнастика для рук (танец пальцев).

<http://antoinemccoy.com/authentic-teaching-be-yourself> – статья об аутентичности преподавателя.

<http://distance.fly-uni.org/> – «Летучий университет» Беларуси.

[http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/pdf\\_AGE-media-A4-final-2.pdf](http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/pdf_AGE-media-A4-final-2.pdf) – статья «Media literacy, digital exclusion and older people», в которой анализируются тенденции в сфере компьютерной и цифровой грамотности пожилых людей в Европе.

[http://dvv-international.by/ru/projects/our\\_projects/tollas/](http://dvv-international.by/ru/projects/our_projects/tollas/) – О проекте TOLLAS «К активному обществу в любом возрасте».

Учебное издание

Авторы:

**Агапова Ольга Владимировна**

**Стареть? Нет времени!**

Методическое пособие  
по образовательной работе  
с пожилыми людьми

Публикуется в авторской редакции

Ответственный за выпуск В. А. Сидоркина

Корректоры Л.А. Малевич, Е.В. Савицкая

Компьютерная верстка и дизайн А.А. Борсук

Корпоративный дизайн обложки

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

DVV International – Institut für Internationale Zusammenarbeit  
des Deutschen Volkshochschul-Verbandes

(Институт по международному сотрудничеству Немецкой  
ассоциации народных университетов)

Obere Wilhelmstraße 32, 53225 Bonn

Federal Republic of Germany

Tel.: 0228/97569-0

Fax: 0228/97569-55

E-mail: [info@dvv-international.de](mailto:info@dvv-international.de)

[www.dvv-international.de](http://www.dvv-international.de)

Представительство зарегистрированного общества

«Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.»

(Федеративная Республика Германия) в Республике Беларусь

пр-т Газеты «Правда», 11Г – 12,

220116, г. Минск

Республика Беларусь

Тел./факс: +375 17 207 98 35

E-mail: [info@dvv-international.by](mailto:info@dvv-international.by)

[www.dvv-international.org.ua](http://www.dvv-international.org.ua)

Подписано в печать 14.09.2016.

Формат 60×84/8. Бумага мелованная.

Усл. печ. л. 14,88. Уч.-изд. л. 12,74.

Тираж 1000 экз. Заказ 418.

Издатель и полиграфическое исполнение:

ОДО «Издательство “Четыре четверти”».

Свидетельство о государственной регистрации

издателя, изготовителя и распространителя печатных изданий

№ 1/139 от 08.01.2014, № 3/219 от 21.12.2013.

Ул. Б. Хмельницкого, 8-215, 220013, г. Минск.

Тел./факс: (+375 17) 331 25 42. E-mail: [info@4-4.by](mailto:info@4-4.by)